La Gran Enciclopedia del

PAN

CHRISTINE INGRAM & JENNIE SHAPTER

Panes Clásicos y Tradicionales

La Gran Enciclopedia del PAN



hymsa
Grupo Editorial EDIPRESSE



La Gran Enciclopedia del PAN



CHRISTINE INGRAM & JENNIE SHAPTER

Panes clásicos y tradicionales



LA GRAN ENCICLOPEDIA DEL PAN

Tomo 1: Panes Clásicos y Tradicionales
Publicado por Lorenz Books en 1999

Lorenz Books es una marca de Anness Publishing Limited Hermes House
88-89 Blackfriars Road
London SE1 8HA

STAFF DE LA EDICIÓN ORIGINAL:
PUBLISHER: Joanna Lorenz
EXECUTIVE EDITOR: Linda Fraser
EDITORS: Janet Charatan, Jo Lethaby and Jenni-Fleetwood
DESIGNER: Nigel Partridge
PHOTOGRAPHERS: Nicki Dowey (recipes) and Amanda Heywood
HOME ECONOMISTS: Jennie Shapter (recipes) and Jill Jones
EDITORIAL READER: Catherine Sillence
PRODUCTION CONTROLLER: Julie Hadingham

STAFF DE LA EDICIÓN ESPAÑOLA:
DIRECTOR DE EDICIÓN: Josep Sarret
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: Jordi Balmaña
DIRECTORA DE ARTE: Mª Teresa Castelló
MAQUETACIÓN: Teresa Garrote
REDACCIÓN: Maite Pugès, Mayka Barciela
TRADUCCIÓN: Anna Mª Gil

FOTOMECÁNICA: Sociedad General de Publicaciones. Montcada y Reixac. Barcelona
IMPRESIÓN: Talleres Gráficos Soler. Esplugues del Llobregat
DEPÓSITO LEGAL: B-101/2001

EDITA: Ediciones Hymsa-Grupo Editorial Edipresse
Muntaner, 40-42. 08011 Barcelona

ISBN: 84-7183-689-0 (Colección)
ISBN: 84-7183-690-4 (Tomo 1)

Impreso en España-Printed in Spain

NOTAS

En todas las recetas se dan las medidas en sistema métrico e imperial, y en aquellos lugares en que ello puede ser de utilidad se dan también medidas aproximadas usando la capacidad estándar de vasos, tazas, cucharas y cucharillas, aunque en este caso la precisión no es total. Debe usarse siempre el mismo sistema, pues no son totalmente intercambiables.

Las equivalencias estándar son:
1 cucharadita= 5 ml
1 cucharada= 15 ml
1 taza= 250 ml

Sumario





Introducción

El pan tiene algo especial. El aroma de una hogaza y la textura de una miga blanda en contraste con una corteza crujiente, constituyen una experiencia casi sensual. ¿Quién es capaz de volver a casa con una baguette recién horneada bajo el brazo sin ir cortando, casi sin darse cuenta, trocitos de la misma y comiéndoselos? Todo el mundo tiene su clase favorita de pan: una chapata italiana untada con aceite de oliva, un pan moreno de centeno, una challah, la típica barra de pan del Oriente Medio, endulzada con miel, recién sacada del horno y enriquecida con hierbas y especias aromáticas. Sea cual sea su forma o textura, el pan ocupa un lugar especial entre nuestros manjares favoritos.

Incluso hoy, en los albores del siglo XXI, todavía otorgamos al pan una significación extraordinaria. En muchos idiomas, la palabra "pan" es casi sinónimo de "alimento", y en determinadas zonas rurales de España e Italia, por ejemplo, todavía es costumbre besar o bendecir el pan antes de cortarlo o de consumirlo. Son numerosos los ritos y las tradiciones asociados con el pan. Cortar la masa en forma de cruz o hacer la señal de la cruz sobre una barra de pan antes de meterla en el horno se consideraba un método eficaz para ahuyentar al diablo. Cortar los dos extremos de una barra de pan era otra forma de ahuyentarlo. Una extraordinaria costumbre era la de "comerse los pecados", que se practicaba en determinados funerales y mediante la cual alguien se comía una barra de pan ante el cadáver, con lo que supuestamente se llevaba consigo los pecados del difunto.

Debajo: Haciendo un corte en el pan en forma de cruz se ahuyentaba al diablo.





Arriba: Unas cuantas de las muchas formas y tipos de pan que hay actualmente.

La explicación más obvia de la importancia del pan es que, hasta hace poco, ha sido literalmente para mucha gente, el "sostén de la vida", el alimento esencial y básico. Hoy, la mayoría de la gente tiene dietas más variadas. Patatas, pasta y arroz son alimentos muy comunes en el mundo occidental, donde hacen las veces de alimento básico, pero en muchos países, Italia y Francia por ejemplo, el pan sigue siendo la fuente más popular de hidratos de carbono, y se consume en todas las comidas, a veces acompañando a cada plato.

Los verdaderos aficionados prefieren el pan *al natural*, porque pueden apreciar mejor su sabor y su textura, no adulterados por otros ingredientes. Pero por bueno que esté solo, lo mejor del pan es lo bien que combina con otros alimentos. En toda Europa, el pan se come cortado a trozos acompañando a otros alimentos -para mojar en sopas, rebañar salsas, o para comer con embutidos, patés y queso. Una rodaja de pan negro de centeno, untada con queso o una lonja de salmón ahumado, es algo muy popular en el norte de Europa; en Oriente Medio, las piezas de pan se cortan por la mitad y se rellenan con varios tipos de carne y ensalada -tradición muy bien acogida en el mundo occidental. En Gran Bretaña y en Estados Unidos, la costumbre europea de servir pan en las comidas, acompañando o sustituyendo a las patatas y al arroz, se está extendiendo mucho, aunque los bocadillos son la forma más habitual de consumir el pan. Los bocadillos se han ido popularizando cada vez más durante los últimos doscientos años, desde que los inventó, según dicen, John Montagu, cuarto Conde de Sandwich, para poder comer sin tener que levantarse de la mesa de juego. Aunque las baguettes y los bagels (bollos en forma de rosquilla) parecen hechos a propósito para rellenarlos con carne, el sandwich es un concepto inequívocamente inglés, y es el vehículo perfecto que acompaña toda clase de alimentos, cada vez más insólitos y originales.

Tipos de Pan Actuales

En toda Europa el consumo de pan decayó después de la segunda guerra mundial. Hasta entonces era el alimento más básico en todas las dietas, pero debido a una prosperidad cada vez mayor, en la que se podía elegir entre otros alimentos, y a la producción en masa, que hizo que el pan se volviera carente de sabor, la gente fue apartándose poco a poco del "pan de cada día". En Francia, Italia y España, donde la gente siguió siendo exigente en materia de alimentos, el consumo de pan no decayó tan claramente, aunque la calidad sufrió durante un tiempo un cierto deterioro.

Debajo: En el norte de Europa, el pan moreno de centeno se sirve en rebanadas con variados y sabrosos ingredientes.





ARRIBA: En esta panadería especializada se ofrece una enorme variedad de panes de fabricación tradicional francesa.

En Gran Bretaña, en cambio, la mayor parte de panes eran bastante sosos. En los supermercados, en concreto, hubo un tiempo, no hace mucho, en que aparte de las barras de pan blanco ya envueltas en celofán, los únicos productos de panadería que estaban en venta eran los croissants y unos cuantos tipos de pan con frutas, vagamente etiquetados como "pan continental". Pero durante los últimos diez años, las cosas han mejorado a pasos agigantados. Los supermercados, seguramente al comprobar que el aroma del pan recién salido del horno atraía a los clientes, han ido instalando sus propios hornos de pan. O tal vez han sido los clientes quienes, tras viajar al extranjero y degustar diversos tipos de pan, han acabado por crear una demanda en favor de panes de mejor calidad, hechos con mejores harinas y usando menos aditivos artificiales.

Actualmente hay una amplia gama de tipos de pan donde elegir, tanto en los hornos artesanos como en los grandes supermercados. La chapata y la focaccia italianas se encuentran ahora regularmente, y lo mismo puede decirse de los diferentes tipos de pan típicos de España, la India o el Oriente Medio. Asimismo, cada vez es más amplia la selección de panes que vienen de Alemania, Dinamarca, Escandinavia y los países del Este de Europa, y por lo que respecta a los panes franceses, la oferta actual es muy amplia. Si el supermercado en cuestión dispone de horno propio, es fácil que uno pueda adquirir una baguette recién hecha, y algunas son tan buenas como las de los hornos artesanos. Teniendo *pain de campagnes*, *levains* y otras variedades de pan rústico, podemos elegir el pan más adecuado a la comida que queramos preparar, y por lo que respecta a las variedades de pan dulce, con los croissants y brioches de origen francés, de *pane al cioccolato* italiano y de diversas especialidades de origen alemán, hay mucho más donde elegir que la tostada para desayunar y el pan de malta para acompañar el té de las cinco.

Las panaderías, a pesar de la competencia que representan los supermercados, se han visto paradójicamente beneficiadas por la amplia oferta de los supermercados. Cuantos más tipos de pan hay disponibles, el consumidor prueba nuevas especialidades. Los pequeños panaderos artesanos que podían haber perdido clientes por culpa de los hornos de los supermercados, han respondido incrementando la gama de panes de calidad y de diversos sabores. Elaboran actualmente panes tradicionales y experimentan con recetas creadas por ellos mismos. La elaboración de pan en plan artesanal nunca había sido una actividad tan próspera como hoy. La creatividad de los mejores panaderos ha permitido que la elaboración de pan haya seguido evolucionando, con panes de harina de maíz o de cebada, de varios cereales o nuevos tipos de pan "de máquina".

A esto hay que añadir la existencia de panaderías de estilo regional, que elaboran panes típicos de diversos países de Europa y de otros lugares del mundo, y que constituyen la fuente de producción más fiable de los muchos tipos de pan tradicionales existentes hoy en día. En los supermercados hay chapatas o focaccia, pero si se quiere un *paesano*, una *pagnotta* o un *pane sciocco*, habrá que ir a una panadería regional italiana.

Los panes de corteza, como las baguettes, los panes redondos o el pan rústico italiano, se conocen a veces como "pan artesano o de leña", se cuecen directamente en la base del horno, sin usar moldes o contenedores, a lo sumo poniéndolos encima de una bandeja plana. Normalmente son panes crujientes, si bien el tipo de miga, el nivel de humedad durante la fase de prueba, el vapor que haya en el horno y el calor del mismo determinan en qué medida la corteza es más o menos crujiente. El típico pan rústico inglés, horneado en moldes de metal, suele tener la parte superior dorada y crujiente y los laterales más blandos. Los bollos y panecillos horneados en grupo suelen tener los lados aún más blandos y se conocen a veces como panes "de hornada". Las variedades de pan ázimo se elaboran sin levadura -o usando un agente natural- y se etiquetan normalmente como panes "sin levadura", o panes "con fermentos naturales". Son muchas las variedades existentes, algunas hechas enteramente con harina de trigo, otras con harina de centeno y otras con una mezcla de ambos tipos de harina y otros cereales. Estos panes suelen ser de una consistencia mucho más densa que el típico pan de molde, con una textura más fuerte y un sabor agradablemente ácido.

DEBAJO: Las piezas de pan rústico experimentan un verdadero renacimiento.



Historia

El pan parece ser un tema recurrente en la historia. El principal incentivo que hay detrás de los más importantes inventos es la disponibilidad, la producción y la distribución de alimentos -de nuestro "pan de cada día", entendido en sentido amplio. La rueda, el arado y el molino de viento, así como la máquina de vapor y la motorización definen una trayectoria directamente relacionada con la agricultura y la producción de alimentos. Del mismo modo, las aspiraciones de los reyes han estado siempre conectadas con la necesidad de alimentar al pueblo. Cuanto más pobre y hambrienta era la población, más inestable era la posición de los gobernantes. "Dadles pan y circo", dijo Juvenal en el siglo I d.C., refiriéndose a los romanos, que estaban en un constante estado de agitación por la pobreza y el hambre. También se dice que la reina María Antonieta, cuando le dijeron que el pueblo se había sublevado porque no tenían pan, replicó: "Que coman tarta". Casi todas las revoluciones se desencadenaron por el hambre, y el pan es el único alimento que podía haber evitado muchos levantamientos.

Debajo: Hacia el siglo I de nuestra Era los panaderos romanos dominaban su técnica perfectamente, como se ve en este mural.



Arriba: Distribución de pan entre los pobres en París durante la hambruna de 1662.

El Primer Pan

La arqueología y la historia nos cuentan que el pan se consume desde los tiempos más antiguos. Los restos de molinos de piedra manuales encontrados en Gran Bretaña nos indican que ya en tiempos prehistóricos se molían cereales para hacer pan mediante una especie de harina de salvado, con la que seguramente preparaban unas masas en forma de tarta que se cocían directamente al fuego y con la que elaboraban un tipo de pan tosco y plano. Al mismo tiempo, en Egipto, donde la civilización estaba más avanzada, el pan era un elemento normal en la vida cotidiana y de hecho se considera que los egipcios fueron el primer pueblo que elaboró pan. En las pinturas de las paredes de las tumbas se representa la ofrenda de pan a los dioses, y los panes, planos y de forma ovalada, se parecen extraordinariamente al *aiysh*, un tipo de pan que todavía hoy se come en Egipto. Otras pinturas muestran panes de forma redonda o cónica, y es probable que todos fuesen pan fermentado, ya que las aguas del Nilo contienen un tipo de hongo fermentador que todavía se sigue usando como levadura. Los griegos al principio elaboraban el pan ázimo, pero durante el último milenio a.C. introdujeron diversos tipos de levadura para hacer subir el pan y lo cocían en hornos. Cuando la harina de trigo sustituyó a la de cebada, los griegos se aficionaron mucho al pan, y sus artesanos empezaron a producir una enorme variedad de tipos de pan, que endulzaban con leche y miel y enriquecían con semillas de sésamo y amapola, según sabemos por documentos escritos durante el siglo I d.C.



En todas partes, el uso de levaduras para elaborar pan se fue generalizando, aunque seguramente al principio la fermentación se produjo de forma accidental. En el aire cir-

Arriba: En toda Europa se construían molinos para facilitar la molienda.

cundante existen agentes fermentadores naturales y una masa caliente hecha con harina y agua empezará espontáneamente a fermentar si se la deja reposar un par de horas, de modo que el pan fermentado es probablemente casi tan antiguo como el pan ázimo cocido sobre las piedras calientes. Los panes fermentados hechos con este método natural se fueron haciendo populares en diversos lugares de Europa, y la tradición ha continuado hasta hoy con panes de centeno como los elaborados en el este de Europa y en Alemania, con los *levains* de trigo como el *pain de campagne* francés y el pan rústico que se elabora en la Italia meridional.

En la antigua Bretaña, durante la época de la invasión romana, la levadura de la cerveza -la espuma formada durante la fermentación- empezó a usarse como agente fermentador. La cebada era la cosecha más importante entonces, y la elaboración de cerveza era una actividad muy divulgada. Con la difusión de los agentes fermentadores naturales, costó muy poco darse cuenta de que la levadura de la cerveza, con su sabor dulce/amargo,podía usarse del mismo modo.

En los tiempos bíblicos, el pan fermentado era común. En el Libro del Génesis, Lot, sobrino de Abraham, da la bienvenida a los ángeles que visitan su casa "preparando pan ázimo", de donde se deduce que el pan fermentado era lo más usual para los que no eran ángeles. Hoy, los judíos elaboran pan ázimo *-matzos-* para celebrar la Pascua, conmemorar la huida de Egipto, y se usa en muchas ceremonias rituales y religiosas.

Debajo: Antes los hornos de pan se hacían con piedras resistentes al calor o ladrillos.



El pan desempeña un papel central en la Cristiandad. Jesús alimentó con él a la multitud cuando la multiplicación de los panes y peces, y en la última cena (era la Pascua) comió pan ázimo, dando gracias a Dios e identificándose literalmente con el pan al decir "este es mi cuerpo", acto que los cristianos recuerdan con la celebración de la Santa Misa.

El Pan en Gran Bretaña, y Europa durante la Edad Media

Los romanos introdujeron trigo, avena y centeno en Bretaña, junto con muchas de las técnicas para elaborar el pan. Pero si bien durante un tiempo la elaboración de pan se fue haciendo cada vez más sofisticada, sufrió una cierta regresión cuando los romanos se retiraron. En la Alta Edad Media, el cultivo y la cosecha de cereales, y la fabricación y elaboración de pan, era algo que se hacía de modo poco metódico. Las familias recogían los cereales de los campos y trillaban el grano en su propia casa o usando molinos de piedra manuales propiedad de la aldea.

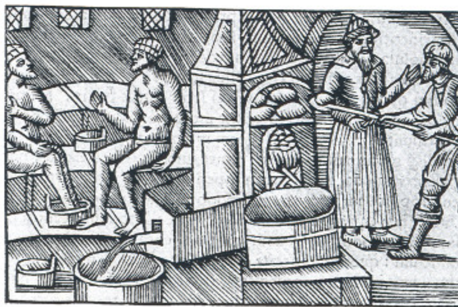
Durante la Baja Edad Media, sin embargo, se empezaron a utilizar caballos para arar los campos y el cultivo de los mismos fue al-

go más organizado. Se inventó el molino de agua y el de viento, primero en Inglaterra y luego en el resto de Europa. Tal vez eso fue un arma de doble filo, pues si bien el molino suavizaba el trabajo, el señor feudal era el propietario del mismo y obligaba a los siervos que trabajaban la tierra a pagar un diezmo si querían utilizarlo. Además, las tahonas, que a menudo eran una simple dependencia del molino, también aplicaban un impuesto a las familias que las usaban, y en una época en que las viviendas eran construcciones precarias, sin hornos y sin chimeneas, las familias a menudo no tenían más remedio que llevar a cocer su pan al horno comunal.

Las piezas de pan eran muy grandes, pesaban más de diez libras (unos 4,5 kilos), y debían alimentar a una familia durante varios días. Elaboradas con una mezcla de granos - trigo, cebada, mijo y centeno- eran unos panes toscos y harinosos. Si los inviernos no eran muy duros, los veranos eran cálidos y las precipitaciones no eran excesivas o escasas, había buenas cosechas y la gente podía sobrevivir con una dieta a base de pan, cerveza y potaje, que era como llamaban a unos guisos a base de carne y legumbres. Pero cuando las cosechas eran malas, los cereales escaseaban y la gente tenía que conformarse con casi cualquier cosa que pudiese ser molida y convertida en harina. Bellotas y tubérculos prensados hicieron las veces de sustitutos durante los períodos de hambruna en Europa, mientras que en Inglaterra los pobres recurrían al pan de caballo, un pan harinoso hecho a base de judías molidas, y que se llamaba así porque solía usarse para alimentar a los animales de tiro.

DEBAJO: Durante el siglo XV en Francia se cocía el pan en una hoguera sin horno.





ARRIBA: Esta tahona escandinava del siglo XVI se encontraba junto a unos baños públicos. Seguramente el calor del horno se usaba para calentar el agua.

En 1266 se introdujo una ley en Inglaterra conocida como el Edicto del Pan, que regulaba el peso y el precio que debía tener el pan. El Edicto establecía que, por un penique, se pudiese comprar tres tipos de pan: unas piezas de pan blanco de harina tamizada, que eran las más ligeras, unas piezas de pan de trigo hechas con una harina más toscamente tamizada y que pesaban un cincuenta por ciento más, y finalmente, el pan casero, el más pesado de los tres, que se elaboraba con harina sin refinar. El sistema del Edicto fue muy impopular entre los panaderos, pero a pesar de ello estuvo en vigor durante unos 450 años, lo que atestigua la importancia que concedía el gobierno a que las clases populares pudiesen permitirse el consumo de pan.

BRETAÑA EN LA ÉPOCA TUDOR

El pan y el potaje siguieron siendo los alimentos básicos para las clases bajas en la Inglaterra de los Tudor, y si bien los más acaudalados podían permitirse una dieta más variada, el pan siguió siendo el ingrediente más frecuente en la mesa de los pobres. Las casas más grandes tenían su propio horno, y el pan también podía adquirirse en las tahonas que fueron surgiendo en pueblos y ciudades. Los panaderos profesionales horneaban el pan que elaboraban los propios clientes además de hacer y vender el que ellos mismos producían. En aquellos tiempos, la mayor parte del pan se cocía en casa, normalmente en un hogar, ya que un horno abierto implicaba un riesgo de incendio muy grande.

Para los pobres, la mayor parte del pan se elaboraba con una mezcla de granos que variaba en función de la parte del país de que se trataba: centeno en Norfolk, cebada en el noroeste de Inglaterra y en las tierras bajas de Escocia, Gales y Cornualles, y avena en las tierras altas de Gales y Escocia. Los más pobres usaban una mezcla de granos conocida como maslin, y durante los períodos más difíciles se siguió elaborando un pan rústico hecho a base de guisantes y judías.

Aunque los más acaudalados comían pan moreno, pronto se aficionaron al pan blanco, que era más caro, por el tiempo y el esfuerzo requeridos para tamizar el salvado, e implicaba prestigio, pues la Iglesia usaba un pan blanco llamado Pandemain, que era más refinado, como pan sacramental. La gente lo interpretó como marca de calidad y el pan blanco adquirió un sello de distinción que sólo se ha cuestionado en los últimos veinte años.

Este pan blanco acabó denominándose manchet. Los manchets se hacían con la mejor harina de trigo y eran relativamente pequeños; comparados con las piezas de pan grandes, no se consideraban suficientes para una persona en cada comida.

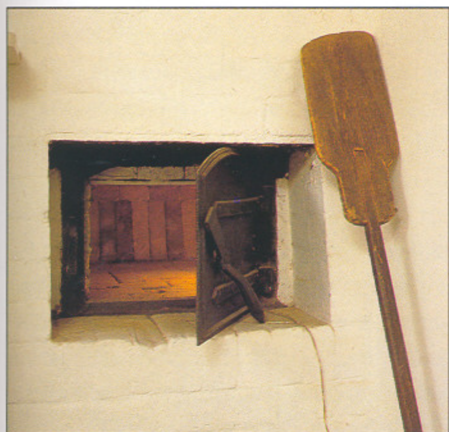
Otra práctica común, que data de la Edad Media y que sobrevivió hasta finales del siglo XVI, era el uso de las tajadas. Las tajadas eran gruesas rebanadas cortadas de grandes piezas de pan integral seco de cuatro días que usaban como platos tanto los ricos como los pobres, que se cocían al horno para endurecerlos aún más y que se cortaban en forma de cuadrados o de rectángulos. Esta costumbre también se practicaba en Francia, y

las tajadas se fabricaban en Corbeil y se vendían en los mercados de París. Se ponían trozos de carne y de pescado encima de cada tajada, cuya función era absorber la grasa que desprendían aquellos. Quienes se quedaban con hambre una vez terminada la carne o el pescado, podían proceder a comerse la tajada de pan seco. En las casas más acaudaladas se consideraba indecoroso comerse las tajadas, aparte de que era innecesario, pues en ellas había normalmente suficiente comida en la mesa. En estos casos, los sirvientes retiraban las tajadas de la mesa y las llevaban a los asilos y casas de caridad.

Siglos Posteriores

En las Islas Británicas y en toda Europa, la suerte de los campesinos contrastaba fuertemente con la de las personas acaudaladas. Durante el siglo XVIII, el precio del trigo subió vertiginosamente. En Bretaña, la Ley del Grano, principal culpable del aumento de precios, fue revocada en 1846. En Francia, la incapacidad del Estado para resolver la crisis desembocó en la revolución. Por esa época, la patata -introducida en Europa a principios del siglo XVII- consiguió finalmente arraigar. En Francia y en el sur de Inglaterra, el trigo siguió siendo la fuente principal de alimento, aunque las patatas iban ganando cada vez más aceptación, y a mediados del siglo XIX eran un alimento tan básico como el pan. Para los pobres, el pan y las patatas formaban conjuntamente la base de una dieta exigua. En Irlanda, sin embargo, las patatas eran a menudo el único alimento disponible, por lo que cuando en 1840 se produjo la plaga de la patata las consecuencias fueron catastróficas.

Debajo: Las casas más acaudaladas poseían un horno empotrado de leña o carbón.





Arriba: Durante la época victoriana, las casas más grandes tenían su propio horno.

Métodos de Cocción

Los primeros métodos de cocción del pan consistían en colocar la masa sobre una piedra calentada con las ascuas de una hoguera. Esta técnica no difiere de la que usan todavía hoy los campesinos australianos para elaborar un tipo de pan ázimo. Los primeros colonos ingleses de Virginia usaban el mismo método para hacer pan de maíz, cociendo la masa sobre cenizas o arena caliente. La ventaja es que no se necesita ningún utensilio para hacer pan; la desventaja, que el pan obtenido, aunque se use levadura, es básicamente achatado. En un momento dado, a alguien se le ocurrió poner un recipiente invertido encima de la masa. El vapor que de este modo se forma hace subir la masa, y variaciones sobre este tema se han utilizado durante siglos entre las clases más pobres.

Al mismo tiempo, muchos pueblos y aldeas disponían de una tahona, como dependencia adjunta al molino o propiedad de un panadero. Las granjas y las casas más grandes tenían sus propios hornos, alimentados con leña y ramas de aulaga (tojo). Aunque estos combustibles eran baratos y fáciles de conseguir, encender y calentar un horno llevaba su tiempo, por lo que en la mayoría de hogares el horno se encendía una vez a la semana. Una vez cocinado el pan de la semana, y antes de que el horno se apagase del todo, se hacían galletas y tartas.

Originariamente los hornos se calentaban quemando leña en la propia base del horno. Cuando ya estaba caliente, se retiraban los rescoldos usando un instrumento de mango largo llamado pala. Estos hornos antiguos se construían con piedras resistentes al fuego, sustituidas más tarde por ladrillos. Estos se calentaban al rojo vivo y luego se iban enfriando lentamente mientras el pan se iba cociendo. Los panes chatos, como la *focaccia* italiana, eran los primeros que se ponían en los hornos tan calientes, donde se cocían rápidamente, quedando muy crujientes. Luego se cocían las piezas de pan más grandes, y el calor hacía que se formase una corteza gruesa y la pieza se podía conservar varios días.

En Estados Unidos, Australia, Gran Bretaña, Francia y otras partes de Europa, muchos artesanos han resucitado estos hornos de leña, y el pan que elaboran con recetas tradicionales es realmente delicioso.

En Irlanda el pan se cocía en una especie de horno holandés, que se hacía con turba y se calentaba amontonando brasas encendidas a su alrededor. Un tipo de horno similar usan todavía los sudafricanos de origen holandés, que elaboran un tipo de pan de molde cocinándolo en un recipiente de hierro colado cubierto con brasas ardientes.

Granos y Molienda

El trigo es el cereal más popular en la elaboración de pan. Originario del Asia Menor, se lleva cultivando hace ya diez mil años. Durante gran parte de este tiempo, el sembrado, el cultivo, el trillado y la molienda, han sido tareas laboriosas de dedicación y esfuerzo del agricultor y del molinero. Hoy, la mecanización ha hecho que el trabajo para llevar el pan a nuestras mesas sea menos arduo, y las habilidades adquiridas por nuestros ancestros, convenientemente refinadas, siguen siendo hoy de mucha utilidad.

El trigo es de la familia de las gramíneas y la harina de trigo se obtiene de los granos de la espiga. Es un cereal muy resistente y crece en una amplia gama de climas, si bien prefiere las temperaturas más frías. Hay dos especies de trigo: el que se usa para hacer pan y el que se usa para hacer pasta. Del usado para el pan, las variedades llamadas de trigo duro contienen una proporción mayor de proteínas y producen una harina mejor.

El Grano de Trigo

Es uno de los alimentos más perfectos de la naturaleza. Muy energético y bajo en grasas, contiene fibra, hidratos de carbono, proteínas e importantes vitaminas y minerales.

Tiene 5mm de largo y, cuando está maduro, es de color dorado. La madurez del trigo se determina por su color; a veces los campesinos mastican unos cuantos granos para comprobar que el trigo esté seco y crujiente.

Grano de Trigo Integral

El grano de trigo integral es con el que se elabora la harina integral. Los granos se limpian para eliminar el polvo y otros restos antes de molerlos, pero no se elimina nada más.

Salvado

El salvado es la fina corteza apergaminada que recubre los granos de trigo. Parte o la totalidad del salvado se elimina para elaborar la harina morena o blanca, respectivamente. El salvado no puede digerirse, pero proporciona a la dieta una valiosa cantidad de fibra, y puede adquirirse separadamente del trigo para elaborar panes especiales.

Núcleo

Es la parte interior del grano de trigo, lo que queda del mismo una vez eliminado el salvado. Está formado de fécula de almidón y gluten, la proteína necesaria para darle a la masa del pan su elasticidad. El trigo fuerte contiene una mayor proporción de gluten, y es el tipo preferido para la elaboración del pan.

Germen de Trigo

Esta diminuta pepita de trigo es rica en vitaminas B y E, sales, proteínas y ácidos grasos. Está presente en la harina de trigo integral, pero parte del mismo se retira en la harina morena. El germen de trigo puede comprarse separadamente para añadirlo a determinados panes o para esparcirlo por los lados del molde antes de la cocción del pan. Como los aceites naturales que contiene se vuelven rancios con el tiempo, el germen de trigo se conserva por un período breve de tiempo. Debe guardarse en la nevera y comprobar la fecha de caducidad del envoltorio.



Arriba: La madurez de los granos de trigo viene determinada por su color dorado.



Debajo: Hoy, se hace cerveza con la mayor parte de la cebada cultivada en Europa.

Otros Tipos de Grano

Cebada

La cebada se ha cultivado en toda Europa durante siglos, y se usaba para elaborar pan cuando el trigo era muy caro o cuando no se disponía de centeno. Actualmente, este grano se utiliza sobre todo para fabricar cerveza.

Alforfón o Trigo Sarraceno

El alforfón es un miembro de la familia del ruibarbo y la acedera, por lo que en realidad no es un cereal. Actualmente se cultiva sobre todo en el nordeste de Europa.

Maíz

El término inglés "corn" (maíz) se ha prestado a menudo a confusión. En Gran Bretaña se usaba para describir la cosecha de cereales predominante en determinada región (el trigo en Inglaterra o la avena en Escocia). En Inglaterra, un campo de "corn" es un campo de trigo, y no un campo de esta gramínea anual de semillas amarillas comestibles que se conoce como "maize", *(maíz)*, como la llamaron los españoles en el siglo XVI.



ARRIBA: En el molino de Crowdy, en North Devon, Inglaterra, la harina se sigue moliendo con la técnica tradicional.

Los marineros españoles y portugueses que acompañaron a los primeros exploradores introdujeron el maíz en Europa. Este precisa unas temperaturas más elevadas y más luz solar que el trigo, por eso se cultiva en las zonas más meridionales de Europa. Todavía se cultiva mucho en México y en diversos países de América del Sur.

MIJO

Cultivado como forraje para el ganado, el mijo prospera en países tropicales o áridos.

AVENA

Aunque es uno de los cereales más nutritivos que se ha cultivado en el norte de Europa durante siglos, la avena se ha utilizado normalmente como forraje para el ganado. Gracias sobre todo a los escoceses, a quienes les encantan las gachas, la avena se cultiva también para consumo humano.

ARROZ

Ampliamente cultivado en China y en otras partes de Asia, así como en Estados Unidos, España e Italia, el arroz es uno de los cereales más importantes. La harina de arroz no contiene gluten, pero puede usarse del mismo modo que la harina de maíz.

CENTENO

El centeno es de climas fríos y secos, y los suelos ácidos, por lo que se cultiva en las partes más frías de Europa, como son Alemania, Escandinavia, el norte de Rusia y Polonia.

SPELT

Es una de las variedades de trigo más antiguas. Sus granos son de color rojo. Se sigue cultivando en pequeñas zonas de Alemania y en otras partes del norte de Europa.

MOLIENDA

Para moler la harina se pasan los granos por una serie de muelas. Tradicionalmente, las muelas eran unas piedras enormes que se aproximaban cada vez más entre sí y que eran accionadas por la fuerza del agua o del viento. Actualmente, las muelas de piedra han sido sustituidas por unos rodillos de acero accionados mecánicamente. Los cilindros estriados separan el salvado y el germen de trigo del núcleo, y la harina se tamiza haciéndola pasar por una serie de mallas progresivamente más finas. La ventaja de los molinos mecánicos, aparte de no depender de la fuerza del agua o del viento, es que los rodillos se desgastan mucho menos que las muelas de piedra, que tenían que reemplazarse regularmente. La desventaja es que los rodillos expulsan automáticamente el salvado y el germen de trigo y, dada la rapidez del proceso, la harina pierde parte de su sabor y carácter.

MEZCLA DE MOLIENDA

Para elaborar la harina, los molineros utilizan una mezcla de diversos tipos de grano. La mayor parte de las harinas están hechas a base de una mezcla de variedades de trigo.

MOLINOS DE VIENTO

Aunque ahora sean un recuerdo de épocas pasadas, los molinos de viento eran máquinas complejas cuyo manejo requería una gran habilidad. El molinero era un miembro importante y respetado en la comunidad. Los agricultores, después de pasar parte del año cultivando y cosechando su grano, lo confiaban al molinero para que lo convirtiese en harina con la que alimentar a sus familias.

El principio del molino de viento es muy sencillo. Unas enormes muelas de piedra, accionadas por la fuerza del viento en las aspas, trituraban el grano convirtiéndolo en harina. El molinero debía procurar que las muelas girasen a una velocidad constante: demasiado despacio el grano se acumulaba, y demasiado deprisa se sobrecalentaba y se estropeaba. Lo más importante era comprobar que la tolva estuviese llena hasta arriba de grano, porque si no, las muelas podían formar chispas y provocar un incendio en el molino.

Actualmente sólo una pequeña cantidad de harina se elabora en molinos de viento. Comparado con los métodos modernos, el proceso es muy lento. De todos modos, unos cuantos productores siguen usando los molinos de viento para elaborar diversos tipos de harina, con lo que la tradición sigue viva.

DEBAJO: Este molino de viento del siglo XVII es un vestigio de los viejos tiempos.



Ingredientes para elaborar pan

Harinas de trigo

Los panes más sencillos consisten en una mezcla de harina, agua y algún tipo de agente fermentador. Más allá de esta definición estrecha, sin embargo, hay todo un mundo de posibilidades. Lo más probable es que la harina sea de trigo, aunque puede proceder de cualquier otro tipo de grano o, como en el caso del alforfón, de una fuente distinta. El líquido suele ser agua, pero podría ser leche o una mezcla. La levadura es el típico agente fermentador, pero hay otras opciones. La sal es esencial, a menudo se añaden grasas, y hay otros ingredientes, desde endulzantes como el azúcar o la melaza hasta frutos secos, especias y aromatizantes.

Harina Blanca

La harina blanca contiene un 75% del grano de trigo, después de extraer del mismo la mayor parte del salvado y del germen. La harina normal se usa para hacer pastas, salsas y galletas, mientras la harina de fuerza, que contiene un agente leudante, se usa para hacer pasteles, bollos y budines. También puede usarse para hacer pan al que se añaden otros leudantes químicos. La harina multiuso americana es una harina a medio camino entre la harina normal británica y la de fuerza. La harina blanda, conocida como harina de pastelería, se ha molida más finamente y se usa para hacer bizcochos y pasteles.

Harina no Blanqueada

Es de un color más cremoso que otras harinas tratadas artificialmente. El blanqueado consiste en tratar la harina con cloro, procedimiento que cada vez se emplea menos; actualmente la mayoría de harinas no han sido blanqueadas, aunque siempre hay que leer lo que dice el envoltorio. En Gran Bretaña, por ejemplo, los productores están obligados por ley a fortalecer la harina añadiéndoles nutrientes, como vitamina B1, ácido nictínico, hierro y calcio. Estos ingredientes se añaden a veces en forma de harina de soja blanca, que tiene un efecto blanqueador natural.

Derecha: Las harinas orgánicas se usan cada vez más para hacer pan.

Harina Fuerte Blanca

Para casi todas las formas de elaboración de pan, el mejor tipo de harina a usar es el procedente de trigo con un contenido alto en proteínas. Este tipo de harina se describe a menudo como "fuerte" y a menudo se etiqueta como "harina para pan". Las proteínas que contiene las forman el gluten al mezclarse con el agua y las que dan su elasticidad a la masa al trabajarla, al atrapar las burbujas de dióxido de carbono que desprende la levadura. La harina blanda produce panes planos que se secan rápidamente; por otro lado, si la harina es demasiado fuerte, se obtiene un pan de textura algo basta. Lo ideal es el equilibrio, por lo que la mayoría de harineros mezclan harina blanda y fuerte para conseguir un tipo de harina que dé un pan gustoso y con volumen. La mayor parte de harinas blancas fuertes tienen un contenido en proteínas más bajo que su equivalente en harina integral, y los panaderos suelen usar un tipo de harina con un contenido en proteínas del doce por ciento. El contenido proteínico de la harina se encuentra normalmente en la etiqueta del paquete bajo el epígrafe: "Valor nutritivo".

Harina Francesa Refinada

Los panaderos franceses mezclan harina blanqueada y normal para hacer baguettes y otras especialidades. La harina normal francesa se llama *farine fluide*, pues es muy ligera y sutil. Puede encontrarse este tipo de harina en muchos supermercados pues los productos de horno de estilo francés son populares.



Harina Integral

Esta harina se hace utilizando todo el grano de trigo, por lo que a veces se conoce como harina de extracción al 100%: no se elimina ni se añade nada. El salvado y el germen de trigo, que son automáticamente separados de la parte interior blanca si la molienda se hace con rodillos, se vuelven a incorporar a la harina blanca al final del proceso. *Atta* es una harina integral que se usa para hacer panes de tipo indio (ver Otros Tipos de Harina).

Harina Integral de Molienda

Este tipo de harina es el que ha sido molido siguiendo la técnica tradicional de las muelas de piedra. El salvado y el germen son molidos juntamente con el resto del grano, por lo que no hay separación de ingredientes en ninguna fase del proceso. Este tipo de harina se considera más gustosa debido a la lentitud del proceso de molienda. De todos modos, debido a que el germen aporta su oleosidad a la harina al ser prensado, la harina integral de molienda suele tener un contenido graso muy alto y puede volverse rancia si se almacena durante demasiado tiempo.

Harina Integral Orgánica

Se obtiene moliendo trigo orgánico, que es el trigo producido sin usar fertilizantes artificiales o pesticidas. Existen versiones orgánicas de todas las variedades de harina integral y de harina blanca en supermercados y tiendas especializadas en alimentación sana.

Harina Integral Fuerte

Una alta proporción de gluten de trigo es necesaria en las harinas integrales para contrarrestar la acción del salvado. Si la harina no es lo suficientemente fuerte, la masa puede subir de un modo irregular y colapsarse en el horno. El harinero selecciona la mezcla de granos de trigo fuertes y blandos en función del tipo de harina requerido. Los panaderos optan normalmente por una harina con un contenido proteínico de un 13,5 por ciento: las harinas integrales fuertes que se encuentran en los supermercados tienen normalmente entre un 11,5 y un 13 por ciento.



ARRIBA: Diferentes tipos de harina de trigo. Siguiendo el sentido de las agujas del reloj, empezando por arriba a la derecha: harina blanca fuerte, harina de molienda, harina integral, germen de trigo, integral orgánica, blanca normal, orgánica, sémola, integral orgánica de molienda y Granary. Las tres del centro son: harina morena, harina de trigo rojo y harina leudante.

HARINA "GRANARY"

Granary es el nombre de marca registrada de una mezcla de harina morena, de centeno, y de trigo malteada. La harina malteada da al pan su característico sabor dulce, su aroma y su textura ligeramente pegajosa.

HARINA MALTHOUSE

Es una harina especializada que solamente se encuentra en las tiendas de alimentos naturales y en algunos grandes supermercados. Es una combinación de harina morena de molienda, harina de centeno, harina de trigo malteada y copos de trigo malteado. Es muy parecida a la granary.

HARINA GRAHAM

Esta popular harina americana es más gruesa que la harina integral ordinaria. Su nombre proviene de un clérigo de Connecticut del siglo XIX, el reverendo Sylvester Graham, que descubrió que usando este tipo de harina para hacer pan se aprovechaban mejor los efectos beneficiosos del salvado.

HARINA MORENA

La harina morena es la que contiene un 85 por ciento del grano original, tras extraer parte del salvado y del germen. Con ella se elabora un pan más ligero que el obtenido con la harina integral de extracción del cien por cien, al tiempo que contiene un determinado porcentaje de germen de trigo que mejora el aroma y el sabor del pan.

HARINA DE GERMEN DE TRIGO

La harina de germen de trigo puede ser blanca o morena, pero tiene que contener un 10 por ciento de germen de trigo. Este es altamente nutritivo y el pan elaborado con esta harina se considera particularmente sano.

SÉMOLA

Es una harina gruesa que procede de la endosperma del trigo, una vez retirado el salvado y el germen de trigo, pero antes de finalizar la molienda. La sémola se elabora más o menos gruesa, y se usa en la elaboración de diversos panes indios, entre ellos la *bathura*.

HARINA DE TRIGO ROJO

Aunque el trigo rojo (Triticum spelta) ya no se cultiva habitualmente, todavía quedan unos cuantos harineros que elaboran un tipo de harina hecho con este trigo, pero que solamente puede encontrarse en tiendas de alimentos naturales muy especializadas.

Determinadas harinas alternativas, como las de cebada, maíz y avena, tienen mucho sabor pero muy poco o ningún gluten. Los panes elaborados exclusivamente con ellas suben poco y son extraordinariamente densos. Las harinas de mijo suelen mezclarse con harina de trigo fuerte. El centeno es rico en gluten, pero la masa hecha con harina de centeno puro es difícil de manejar; también en este caso la adición de harina de trigo fuerte a la mezcla puede ser una buena solución.

Harina de Cebada

La cebada tiene muy poco gluten y apenas se utiliza para hacer pan en Gran Bretaña y Europa occidental. En Rusia y otros países del este europeo, en cambio, se siguen elaborando panes de harina de cebada mezclada con harina de trigo y de centeno para dar mayor volumen a la masa. El pan así producido es bastante consistente; es más bien grisáceo y soso, tiene un sabor terroso y una textura bastante harinosa. Tipos de pan muy parecidos se elaboraban en las Islas Británicas en el pasado, en tiempos de escasez o cuando las cosechas de trigo no habían sido muy buenas. Hay varias recetas galesas para hacer pan de cebada, que se hacía enrollando la masa y aplanándola antes de cocerla en un horno de piedra. El pan de cebada finlandés se hace de modo parecido.

La harina de cebada se obtiene moliendo el grano de cebada entero, mientras que la harina de cebada blanca es el núcleo del grano de cebada molido sin la corteza exterior. Esta harina puede añadirse en pequeñas cantidades a la integral o a la blanca para producir un tipo de pan de sabor rústico.

Debajo: Pan de cebada finlandés.



Harina de Alforfón

El grano de alforfón es ligeramente oscuro, de ahí el nombre francés con que se conoce, *blé noir*. No es propiamente un cereal, sino el fruto de una planta de la familia de la acedera. Los granos de tres picos de esta planta son molidos para hacer una harina con la que se elaboran panqueques, blinis, crêpes y galletas. También puede combinarse con harina de trigo y es muy popular mezclada con otros ingredientes en los panes de varios cereales. Tiene un sabor terroso característico y se usa en pequeñas cantidades.

Harina de Maíz

Este tipo de harina se obtiene moliendo granos de maíz blancos o amarillos, y se encuentra normalmente en diversos grados de refinado. Con la harina de maíz gruesa se hace la famosa polenta italiana; para hacer pan, es preferible elegir una harina de grano más fino, que se puede encontrar en las tiendas de productos naturales. Son muchos los tipos de pan elaborados con harina de maíz en los países de América del Sur, incluyendo el famoso pan de maíz doble. El maíz fue introducido en Europa por los españoles y portugueses, y en ambos países el pan de maíz sigue siendo muy popular, especialmente en Portugal. El maíz no contiene gluten, por lo que no es posible hacer pan con él sin añadirle harina de trigo, en cuyo caso el maíz aporta a la mezcla sobre todo sabor y color.

Harina de Mijo

Aunque rica en proteínas, la harina de mijo es baja en gluten y no se usa normalmente sola para elaborar pan. Es de un color amarillo claro y de textura arenosa. Mezclada con harina de trigo produce un pan de sabor interesantemente similar a un fruto seco.

Harina de Avena

La harina de avena no tiene gluten por lo que raramente se usa sola para hacer pan. La excepción es Escocia, donde desde hace siglos elaboran unas galletas chatas y crujientes con harina de avena que son muy populares. Estas galletas se cuecen en una plancha y se sirven con mantequilla o mermelada. La harina de avena también se mezcla con otras harinas para hacer pan de varios cereales. Para hacer pasteles o pan de avena hay que elegir harinas de grano muy fino. Los copos de avena no son una variedad de harina, sino los granos de avena enteros cocidos al vapor y prensados. Suelen utilizarse esparcidos sobre la corteza de panes y panecillos, a los que aportan un agradable sabor.

ALMACENAMIENTO

Aunque la mayoría de harinas se conservan bien, no duran indefinidamente y es importante tener en cuenta la fecha de caducidad de los envoltorios. La harina vieja tiene un ligero sabor a rancio y produce un pan de baja calidad. La harina debe guardarse siempre en un lugar frío y seco. Lo ideal es conservarla en su propia bolsa y colocarla en el interior de un tarro con cierre hermético. El tarro debe lavarse y secarse bien antes de introducir en él la harina. Hay que evitar mezclar harina vieja y nueva. La harina integral, debido al contenido en aceite del germen de trigo, se conserva peor que la blanca. Por consiguiente, no compre grandes cantidades de harina integral y guárdela en un lugar frío como el recipiente de las verduras de la nevera.



Arriba: Harinas especiales no hechas con granos de trigo. En el sentido de las agujas del reloj, empezando por el centro, arriba: harina de centeno, de alforfón, de maíz, bajra, centeno orgánica, mijo, jowar, gram y atta o chapati. En el centro, de cebada, de avena refinada y de arroz.

Harina de Arroz

El arroz refinado y molido muy finamente se convierte en harina de arroz. Se puede usar como agente espesante y es útil para personas que son alérgicas al trigo.

Harina de Centeno

El centeno es el único cereal, aparte del trigo, que se usa ampliamente para hacer pan. Tiene un alto contenido en gluten y la masa de harina de centeno es más pegajosa y difícil de manejar. Se mezcla con otras harinas para crear una masa más manejable. Hay diferentes tipos de harina de centeno que varían en su color y finura de grano. El pan integral de centeno y otros hechos con esta harina y cocidos al vapor usan una harina de centeno integral de grano grueso, mientras que para hacer otras especialidades, como el pan negro de centeno de corteza dura, se usa una harina de grano más fino.

Harinas Indias

Harina Atta/Chapati

Es una harina integral de grano muy fino y que se encuentra en las tiendas de productos orientales. Se usa para hacer chapatis, rotis y otras piezas de pan típicas de la India.

Harina de Bajra

La bajra es una planta que crece en la costa occidental de la India. El color de sus granos es una mezcla de amarillo y gris pero una vez molidos, la harina resultante es de un color gris uniforme. Tiene un fuerte aroma a nuez. El pan de *bajra* o *rotla* se cuece, como los panes ázimos, en una especie de plancha.

Harina de Jowar

El jowar es una especie de sorgo que crece en el centro y sur de la India. La harina que se obtiene al moler sus granos tiene una tonalidad blanco-cremosa. Las piezas de pan que se hacen con esta harina, *bhakris*, se asan en una plancha y se sirven tradicionalmente con una salsa chutney muy picante hecha con coco, ajo y pimientos rojos.

Harina Gram

Es un tipo de harina hecho con garbanzos molidos. También se conoce como *besan*. Los missi rotis, unas piezas de pan ázimo con especias típicas del norte de la India, se elaboran usando harina gram de garbanzos sola o mezclada con harina integral de trigo.

Casi todos los tipos de pan que se hacen hoy en día incorporan algún agente leudante, lo que significa que una sustancia es añadida a la masa para iniciar su fermentación y hacerla subir. Sin la levadura u otro agente leudante, la mezcla de harina y agua, una vez cocida, sería una simple torta plana y poco apetitosa. En un momento determinado de la historia, nuestros antepasados descubrieron que dejando fermentar la masa en un lugar cálido obtenían un pan más ligero y esponjoso.

La transformación de la masa en pan es por la levadura u otro agente leudante mediante la producción de dióxido de carbono que se expande, la masa se estira y unas diminutas bolsas de aire se introducen en la masa. Cuando ésta se cuece, el proceso se estabiliza y el aire queda atrapado dentro.

Agentes Leudantes

El agente leudante más popular y el más usado para hacer pan es la levadura. Pero también se usan otros ingredientes como el bicarbonato de sosa o la levadura en polvo.

Debajo: En el sentido de las agujas del reloj, arriba izquierda: levadura fresca, seca, de acción rápida y levadura soluble.



Levadura

La levadura es el agente leudante más utilizado en la elaboración del pan. Es un ingrediente sencillo de usar, más fiable que muchos agentes leudantes naturales y más rápido. La levadura seca convencional, la soluble y la de acción rápida son los tres tipos de levadura seca que suelen utilizar quienes elaboran piezas de pan en casa. Casi todos los panaderos prefieren utilizar levadura fresca, ya que consideran que tiene un mejor sabor y que es un ingrediente más manejable y fiable. Hay diversas formas de añadir levadura a la harina. La levadura fresca se disuelve normalmente con agua tibia antes de mezclarla con la harina; la levadura seca convencional se rehidrata primero con agua caliente y se deja en reposo hasta que forma espuma; la levadura soluble y la de acción rápida se añaden directamente a la harina.

El Método del Esponjado

Algunas levaduras para pan se preparan con el método del bizcocho, que consiste en disolver la levadura en agua más caliente de lo normal, y luego mezclándola con parte de la harina para hacer una especie de pasta. Esto puede hacerse en un bol o haciendo un volcán en la harina e incorporando ésta a la levadura disuelta sólo parcialmente al principio, como en la receta del pan partido.

La pasta se deja en reposo por lo menos unos 20 minutos -normalmente durante mucho más- hasta que se forman burbujas en su superficie, proceso que se conoce como esponjado. A continuación se mezcla con el resto de la harina y se añaden otros posibles ingredientes. Este método permite a la levadura empezar a actuar sin verse inhibida por la presencia de ingredientes como huevos, manteca o azúcar que reducen su eficacia.

Muchos panes franceses también se hacen esponjados. Usan para ello una técnica ligeramente distinta, dejando fermentar la pasta entre 2 y 12 horas. La fermentación lenta crea lo que se describe como una amalgama de bizcocho, que produce un pan con un sabor excelente y muy poca acidez, y con una corteza ligera y crujiente. El *pan polka* se elabora con este método, y también algunas de las mejores baguettes. Dos factores afectan a la subida de la masa: la temperatura ambiente y el grado de humedad de la mezcla. Una masa esponjosa húmeda sube más deprisa que una masa más firme. Los panaderos italianos utilizan un método similar denominado *biga*, en el que se emplea menos líquido y en el que la masa de la esponja tarda entre 12 y 15 horas en madurar. Un ejemplo de cómo se utiliza el método de la *biga* puede verse en la receta de la chapata.

Levadura en Polvo

La levadura en polvo se consigue mezclando sustancias químicas que son ácidas y alcalinas. Cuando éstas entran en contacto con la humedad, como en la masa o en la pasta, la reacción química produce unas diminutas burbujas de aire que hacen que la masa suba y se vuelva esponjosa, lo mismo que la levadura. A diferencia de los panes elaborados con levadura normal, sin embargo, es importante trabajar rápido, dado que de lo contrario el dióxido de carbono se escapa y la masa se colapsa.

Bicarbonato de Sosa

El bicarbonato de sosa, a veces llamado simplemente sosa, es el ingrediente leudante que se usa en ciertos tipos de pan irlandés. Es una sustancia química alcalina que, al ser mezclada con un ácido en un entorno muy rico en humedad, reacciona produciendo dióxido de carbono. El cremor tártaro, un áci-

do que se obtiene de las uvas fermentadas, se usa normalmente en conjunción con el bicarbonato de sosa para hacer los llamados panes de sosa. Se puede mezclar el bicarbonato de sosa con leche agria o también con suero de leche.



Izquierda: El pain de campagne es una de las muchas especialidades francesas.

LEVADURA DE CERVEZA

En los viejos libros de cocina a veces aparece como ingrediente la levadura de cerveza. Hasta finales del pasado siglo éste fue el más común, por no decir el único, de los agentes laudantes empleados. Desde entonces la levadura de cerveza ha adquirido una condición casi mítica, y durante la década de los cincuenta tanto en E.E. U.U. como en Gran Bretaña fue considerada un alimento prodigioso debido a sus valores nutritivos. De todos modos, la levadura de cerveza no es muy adecuada para la elaboración de pan, debido a que resulta algo amarga, y es preferible usarla solamente para su fin originario.

LEUDANTES NATURALES

Los agentes leudantes naturales, tanto los que se hacen usando la harina como medio como los que se extraen de las patatas, el yogur, la melaza o el suero de leche, fueron en otro tiempo muy populares y hoy están experimentando un renacimiento.

MASA LEUDANTE

El pan fermentado es el que se elabora con agentes leudantes naturales. Una masa leudante auténtica depende de las levaduras que existen en el ambiente. En las condiciones adecuadas, cualquier masa de harina y agua o pasta de origen vegetal empezará a fermentar espontáneamente y continuará haciéndolo si se le añade almidón o azúcar. Las recetas para elaborar algunos de los panes americanos y alemanes más tradicionales usan una gran variedad de ingredientes para iniciar el proceso de fermentación de la masa, desde patatas hasta melaza. Con el renovado interés en los panes rústicos, hoy en día puede encontrarse toda clase de masas de pan leudantes en los supermercados y en algunas panaderías, y son cada vez más los libros que explican cómo prepararlas uno mismo en casa. En Francia, el método de elaboración de una masa leudante se denomina *chef* o *levain*, y se usa para hacer *pain de campagne* y diversos tipos de baguettes.

A pesar de las muchas variantes existentes, todas las masas leudantes tienen ciertos elementos en común. Todas empiezan con un "promotor", que puede tardar hasta una semana en fermentar y estabilizarse. Este "promotor" o leudante lo usan a diario los panaderos. Una pequeña cantidad de la masa se guarda para poder usarla posteriormente. Alternativamente, puede prepararse un promotor más líquido y guardarlo en el frigorífico hasta el momento de usarlo. Cada vez se usa parte del promotor y el resto se refresca con cantidades iguales de agua y harina. Con este método, muchas masas leudantes han sobrevivido durante años. Los promotores de masas leudantes, así como los tipos de pan elaborados con ellos, varían de país en país y de pueblo en pueblo. Muchas recetas recomiendan usar un poco de levadura la primera vez, ya que la preparación de un verdadero promotor no es un proceso infalible. Es posible que en el medio ambiente abunden las levaduras naturales, pero parecen desvanecerse en cuanto las necesitamos para hacer un promotor de masa leudante. Estas masas mejoran con el tiempo, por lo que no conviene desanimarse al principio. Tras algunos intentos, se comprueba que el pan que uno elabora va adquiriendo una personalidad cada vez más marcada.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA LEVADURA

◆ La levadura necesita calor para actuar, pero la temperatura no debe ser demasiado alta o de lo contrario permanece inactiva. Al disolver levadura en agua o al añadir agua a la mezcla de harina y levadura, hay que procurar que el agua no esté demasiado caliente. La temperatura ideal es la de 38°C (100°F). Si no se dispone de un termómetro, los expertos recomiendan mezclar 300 ml (un vaso y medio) de agua hirviendo con 600 ml de agua fría, y tomar el agua necesaria de esta mezcla.

◆ Si se usa levadura soluble o de acción rápida, se puede emplear agua más caliente, ya que la levadura se mezcla con la harina y el calor del agua se disipa rápidamente.

◆ Si un producto ha superado la fecha de caducidad, sustitúyalo. Si acaba de superarla y no puede reemplazarlo de inmediato, vierta en una jarra graduada 1 vaso de agua caliente (a unos 43-46°C). Añada 1 cucharadita de azúcar, remueva hasta disolverla y luego esparza por encima 2 cucharaditasde levadura seca. Remueva y deje en reposo durante 10 minutos. La levadura debe aflorar a la superficie al cabo de 5 minutos, y a los 10 minutos debe haber desarrollado una corona redonda de espuma que alcance hasta el nivel de los 250 ml en el vaso graduado. Llegados a este punto, la levadura ya está activa; en caso contrario, ha perdido su poder y debe ser desechada.

◆ La cantidad de levadura necesaria no aumenta proporcionalmente a medida que aumenta la cantidad de harina empleada. Tenga cuidado si decide doblar las cantidades que se indican en una receta. No tiene que doblar la cantidad de levadura. Igualmente, si reduce a la mitad las cantidades, es probable que necesite proporcionalmente más levadura, o que tenga que esperar más tiempo a que suba la masa.



ARRIBA: El bara brith es una especialidad galesa rellena de frutos secos.

Si bien la harina y la levadura son los dos ingredientes más obvios usados para hacer pan, hay otros muchos ingredientes que son casi tan importantes como ellos.

AGUA O LECHE

Como norma general, los panes más salados se elaboran con agua y los panes dulces con leche. Sea cual sea el líquido usado, debe calentarse ligeramente. Los panes hechos con leche tienen tanto la miga como la corteza más blandas que los hechos con agua.



SAL

Casi todas las recetas para hacer pan añaden sal al principio, disolviéndola en la harina.

La sal es uno de los pocos ingredientes esenciales en la elaboración de pan. Es importante por su aportación al sabor y por el efecto que tiene en la levadura y en la masa. Esencialmente, reduce la acción de la levadura -por eso no debe añadirse directamente a ésta. Esto significa que la masa sube de una forma controlada y uniforme, lo que produce una barra de pan más perfecta. Una cantidad insuficiente de sal hace que el pan se vuelva rancio antes, y una cantidad excesiva hace que la corteza sea más dura. Cuidado, pues, con la cantidad de sal que use.

IZQUIERDA: En los panecillos de leche franceses, con una miga y corteza muy blandas, la masa se hace con leche.

AZÚCAR

El azúcar, que en otro tiempo se añadía in variablemente a todo tipo de pan (normal mente junto con la levadura), ya no es nece saria para hacer pan salado debido a que la modernas levaduras pueden activarse sin s presencia. De todos modos, muchos pana deros prefieren seguir añadiendo un poco d azúcar a la masa, incluso al hacer pan con sa aduciendo que los resultados obtenidos al añ dir un poco de azúcar suelen ser mejores.

Para endulzar bollos y panes con frut puede usarse azúcar blanco o moreno, mie melaza y almíbar. Los azúcares sólidos se añ den normalmente al mismo tiempo que la ha rina, mientras que los líquidos, como la mi o la melaza, suelen disolverse previament con agua o leche caliente, con lo que tambié ellos se calientan un poco.

HUEVOS Y MANTEQUILLA

Los panes enriquecidos se elaboran añ diendo tanto huevos como mantequilla a masa y normalmente empleando leche en v de agua. Este tipo de panes, como el Sal Lunn inglés, el barm brack irlandés y otr muchos panes festivos europeos, tienen u deliciosa textura de bizcocho y una corte blanda. La mantequilla se disuelve o se añ de a dados, y los huevos se baten hasta o tener una crema ligera antes de mezclarl con otros ingredientes. Esta crema se ba

DEBAJO: El Sally Lunn, uno de los panes dulces más sabrosos, se sirve en forma d sandwich con un relleno de cuajada.





ARRIBA: El panettone se elabora con huevos y yemas.

DEBAJO: Las dosas se hacen con lentejas y se les añade cúrcuma y pimienta negra.



posteriormente a mano o con una batidora eléctrica. En algunos casos la mantequilla se incorpora a la masa cuando ha empezado a subir, pues una cantidad excesiva de mantequilla podría inhibir la acción de la levadura.

FRUTAS

Casi cualquier clase de fruta seca puede añadirse al pan. Las Pasas de Esmirna o de Corinto y las frutas confitadas han sido siempre ingredientes populares para hacer pan de frutas. Trocitos de dátil, albaricoque y ciruela pueden también añadirse a la masa, así como frutas más exóticas, como mango o papaya. La fruta puede añadirse a la masa en el primer momento o hacerlo durante el segundo amasado. Si se añade a éste, hay que calentarla un poco antes, para que no inhiba la acción de la levadura. Si para trabajar la masa utiliza una batidora eléctrica tenga en cuenta que las aspas desmenuzarán la fruta. Esto puede echar a perder la apariencia y el sabor del producto final, por lo que es preferible trabajar la masa a máquina sólo al principio y añadir la fruta a mano cuando la primera subida de la masa haya tenido ya lugar.

GRASAS

Diversas grasas: mantequilla, aceite, manteca de cerdo o vegetal, se añaden asimismo a la masa para hacer pan. Le aportan sabor y preservan la frescura del pan. Los italianos añaden aceite de oliva a sus panes. Aunque el aceite y la mantequilla fundida pueden echarse en la harina con la levadura y el agua, la mantequilla o las grasas sólidas se incorporan a la masa antes de echar el líquido.

DEBAJO: La chapata, como otros panes italianos, se hace con aceite de oliva.

FRUTOS SECOS, HIERBAS Y OTROS AROMATIZANTES

Algunos de los panes más populares se aromatizan con hierbas, frutos secos y otros ingredientes. El *Manoucher*, pan de las "noches mediterráneas", contiene romero, pimientos rojos, verdes y amarillos, y queso de cabra. Los italianos añaden aceitunas o tomates secos a sus chapatas, mientras que el pan de nueces es una de las especialidades más sabrosas y apreciadas. Frutos secos, aceitunas sin hueso y tomates secados al sol se cortan a trocitos y se incorporan a la masa, una vez que ésta ha subido por primera vez.

ESPECIAS

Las especias dulces más usuales son: canela, nuez moscada, clavos y jengibre. El comino, hinojo, alcaravea y anís imparten un delicioso sabor a muchos panes salados. Las semillas de macia, pimienta y cilantro se usan en panes dulces y salados. Las especias se añaden junto con la harina o a la masa con las frutas, las nueces y otros ingredientes.



CÓMO USAR LA LEVADURA

Existen varias formas de levadura, y algunas son más fáciles de usar que otras, aunque ninguna es demasiado complicada de usar siempre que se sigan unas cuantas reglas elementales. Sea cual sea el tipo de levadura usado, debe estar en buenas condiciones y no someterse a un calor excesivo.

USO DE LEVADURA FRESCA

La levadura fresca puede comprarse en las panaderías, en tiendas de productos naturales y supermercados con panadería propia. Es de color beige claro, tiene un olor dulce y afrutado y debe desmenuzarse fácilmente al tacto. Puede guardarse en la nevera, envuelta en película transparente durante dos semanas, o puede congelarse y guardarse hasta tres meses. 15 g de levadura fresca son suficientes para 900 g de harina, aunque las proporciones pueden variar según las recetas.



1 Poner la levadura en una ensaladera. Usando una cuchara, chafar o hacer una "crema" mezclándola con un poco del agua.



2 Echar por encima el resto del líquido preparado, que puede ser agua, leche o una mezcla de ambos. Mezclar bien. Seguir siempre las directrices de la receta.

USO DE LEVADURA SECA

La levadura seca es el equivalente deshidratado de la levadura fresca, y debe mezclarse con agua templada antes de usarla. Guarde la levadura seca en un lugar frío y seco y compruebe su fecha de caducidad. Necesitará 15 gramos (1,5 cucharaditas) de levadura seca por cada 675 gramos (6 tazas) de harina. Algunos panaderos añaden azúcar o miel al líquido con el que hidratan la levadura, pero no es estrictamente necesario pues los granos contienen el suficiente alimento para que la levadura lleve a cabo su acción leudante.



1 Verter el líquido templado necesario en una ensaladera y esparcir la levadura, de un modo uniforme, por la superficie de la misma.



2 Tapar la ensaladera y dejarla en un lugar caliente 15 minutos, hasta que forme espume. Remover bien y usar del modo indicado.

> **TEMPERATURA DEL AGUA**
>
> Se debe usar agua tibia si la levadura es fresca o seca; en las levaduras soluble y de acción rápida, el agua debe estar más caliente, ya que la levadura se mezcla con la harina antes de echar el líquido.

USO DE LEVADURAS SOLUBLES Y DE ACCIÓN RÁPIDA

Estos son los dos tipos de levadura seca ma indicados, pues se mezclan directamente co la harina. Las de acción rápida y algunas solubles contienen un agente reforzante qu elimina el trabajar la masa y hacerla leuda dos veces -lea las instrucciones del paquet para verificarlo. La mayor parte de levadura se venden en bolsitas de 7 gramos, cantida suficiente para 675 g (6 tazas) de harina. N guarde las bolsitas una vez abiertas, ya qu la levadura se deteriora muy rápidamente.



Tamizar juntas la harina y la sal y echarlas e una ensaladera. Incorporar la manteca, si s usa. Echar la levadura seca soluble o de acción rápida y remover; añadir luego agua leche caliente, y cualquier otro ingredient tal como se indica en la receta.

DEBAJO: Muchos bollos y piezas pequeñas s elaboran con levadura de acción rápida.



Preparación de una Masa Leudante por el Método del Esponjado

Este método produce pan con un sabor excelente y una textura blanda. Las cantidades indicadas lo son sólo a modo de ejemplo y pueden aumentarse proporcionalmente. Ver para ello las recetas individuales.

1 Mezclar 7 g de levadura fresca con 250ml (1 vaso) de agua tibia en una ensaladera grande. Incorporar con una cuchara de madera 115g (1 taza) de harina normal que esté sin blanquear, y luego trabajar la masa con los dedos hasta obtener una pasta de una consistencia similar a la de una crema bastante espesa (no hay que añadir sal a la masa para no inhibir la acción de la levadura).

2 Cubrir la masa con un trapo húmedo y dejarla en un lugar caliente. La masa doblará o triplicará su tamaño y luego se reducirá de nuevo, lo que indica que ya está lista para usar (unas 5-6 horas, aproximadamente).



3 El promotor de la masa esponjada se puede ahora mezclar con el resto de la harina y con los demás ingredientes, como por ejemplo la mantequilla, tal como indique la receta.

PREPARACIÓN DE UNA MASA AL ESTILO ITALIANO (*BIGA*)

Si desea preparar una *biga* italiana para hacer un pan Pugliese u otro tipo de pan rústico, puede usar 175 g (1,5 tazas) de harina normal sin blanquear. Mezcle la levadura con 90 g (6 cucharadas) de agua templada, y luego eche esta mezcla en forma de volcán en el centro de la harina. Incorporar poco a poco la harina hasta obtener una masa firme. Trabajar la masa unos minutos y luego dejarla en reposo durante 12-15 horas tapada con papel transparente untado de aceite.

Preparación de una Masa al Estilo Francés (*Chef*)

Preparar una masa leudante de arranque es muy fácil. Puede guardarse en la nevera unos 10 días, y si se quiere guardar más tiempo hay que congelarla. Dejar que la masa recupere la temperatura ambiente antes de mezclarla con la masa para una nueva hornada.

1 Echar 115 g (1 taza) de harina en una ensaladera y mezclarla con 75ml (5 cucharadas) de agua. Trabajar la mezcla durante 3-4 minutos. Cubrir la ensaladera con película transparente y dejar en reposo a temperatura ambiente durante 2-3 días. El tipo de harina a elegir depende del tipo de pan que se prepare: integral, de trigo blanca, de centeno, o una combinación de las tres.



2 Al cabo de 2-3 días, la mixtura subirá, se aireará un poco y asumirá un color tirando a gris. Es posible que se forme una fina corteza en la superficie de la misma, y que desprenda un olor ligeramente agridulce.



3 Retirar la corteza que se haya formado en la superficie de la masa y descartarla. Añadir primero 120ml (medio vaso) de agua tibia y mezclar luego con 175 g (1,5 tazas) de harina. La harina puede ser integral o bien una mezcla de integral y blanca. Mezclar bien hasta llegar a obtener una masa y luego transferirla a una superficie de trabajo limpia y amasarla hasta que esté firme.

MASA AGRIA

La expresión "masa agria" es la traducción del término inglés "sourdough", seguramente procedente de América, ya que el tipo de pan que se hace con ella era muy común entre los primeros colonos norteamericanos. De todos modos, la elaboración de pan con esta masa es bastante anterior al siglo XIX. Muchos panes de centeno europeos tradicionales se basan en este método, especialmente panes alemanes y escandinavos. En Inglaterra la masa agria se conoce a veces como masa ácida o pan ácido. Ciertos restaurantes y muchos aficionados a elaborar pan casero tienen sus panes ácidos favoritos, aunque no hay una tradición muy arraigada en las Islas Británicas respecto a este tipo de pan. Excepto en En Irlanda, donde el pan de soda era muy popular, la levadura de la cerveza (agente fermentador que se usa para fabricarla) era el tipo de levadura más comúnmente usado en la elaboración del pan hasta que, a mediados del siglo XIX, fue sustituida por la levadura que usan actualmente los panaderos.



4 Poner la bola de masa en una ensaladera, cubrir de nuevo y dejar en reposo durante 1-2 días a temperatura ambiente.

5 Retirar y descartar la corteza que se haya formado. Lo que queda -el *chef*- puede utilizarse para elaborar un pan agrio, como el *pain de campagne rustique*. Para poder seguir utilizando el *chef* posteriormente, separar unos 225 g de masa cada vez.

6 Poner la masa de arranque en un cuenco o ensaladera, cubrir y dejarla en la nevera durante un máximo de 10 días, o congelarla.

La secuencia y el método a seguir al añadir los ingredientes son muy importantes. Para elaborar determinados tipos de pan, la levadura fresca o seca se disuelve en agua tibia y luego se mezcla con la harina. La levadura soluble o de acción rápida, se añade directamente a la harina, y el agua caliente o la leche se añaden después. Leer atentamente las instrucciones de la receta antes de empezar y calentar ligeramente la ensaladera u otros recipientes si están fríos, para que la levadura pueda ejercer su acción sin problemas.

Mezclar

La forma más fácil de mezclar la masa es hacerlo a mano, pero se puede empezar con una cuchara hasta que la mixtura sea demasiado espesa y proseguir luego con las manos.



1 Si se usa levadura fresca o levadura seca normal, mezclarla con agua o leche tibia del modo descrito en la receta. Tamizar la harina, la sal y los demás ingredientes secos (incluida la levadura seca soluble o de acción rápida, si se usa) en una ensaladera o bol grande.



2 Incorporar, si se usa, manteca de cerdo o mantequilla. En el centro de la mixtura de harina verter la mixtura de la levadura con el resto del agua tibia. Si se usa aceite, añadirlo en este momento.



3 Mezclar a mano el líquido con la harina, removiendo y haciendo un movimiento suave y amplio hasta incorporar bien todos los ingredientes secos y formar una masa. Trabajar esta masa en la ensaladera.

Amasar

Amasar es una fase de la elaboración del pan que es imposible saltarse. Si sus muñecas no son resistentes o no le gusta amasar, utilice un robot de cocina, con lo que se ahorrará todo el esfuerzo -y parte del tiempo- necesario para amasar. De todos modos es preferible que le tome gusto a amasar a mano.

Amasar la masa, a mano o a máquina, es la única forma de calentar y ensanchar el gluten de la harina. A medida que las hebras de gluten se calienten y se vuelvan más elásticas, la masa se va volviendo más esponjosa. Es la elasticidad de la masa, combinada con la acción de la levadura, lo que da al pan su textura suave y esponjosa. Un amasado insuficiente significa que la masa no podrá retener las burbujas de aire y que probablemente se colapsará en el horno dando como resultado una pieza de pan densa y pesada.

Cómo Amasar a Mano



1 Poner la bola de masa en una superficie enharinada. Frotarse las manos con harina.



2 Presionar firmemente con la muñeca sobre el centro de la masa y luego enrollar con los dedos la parte exterior de la misma.



3 Tirar de la masa hacia adentro y presionar de nuevo sobre ella, dándole un giro de unos noventa grados al hacerlo.



4 Seguir presionando y estirando la masa, haciéndola girar noventa grados cada vez, para obtener un amasado uniforme. Al cab de diez minutos, debería estar flexible y elástica, aunque algunos tipos de masa requieren un amasado más prolongado.

AÑADIR INGREDIENTES EXTRA

Ingredientes como, por ejemplo, las aceitunas, pueden añadirse tras amasar o incorporarse a la masa cuando ésta haya subido por vez primera.

Amasar con un Robot de Cocina

A menos de que se disponga de una máquina de tamaño industrial, lo más probable es que el robot de cocina solamente pueda procesar cantidades moderadas de masa. No trate de meter en el robot una cantidad de masa mayor que la recomendada por el fabricante si no quiere estropear el motor. Divida la masa en porciones pequeñas y una todas las porciones amasándolas a mano en una sola bola.



Introducir la pala de amasar en el procesador y mezclar bien todos los ingredientes secos. Añadir la mixtura de la levadura y más agua tibia, mantequilla o aceite si es necesario. Accionar el procesador y amasar durante 1 minuto o siguiendo las instrucciones del fabricante. Finalmente, amasarla a mano durante 1-2 minutos sobre una superficie enharinada.

Amasar con una Batidora

Leer el libro de instrucciones de la batidora para asegurarse de que puede utilizarse para amasar masa de pan.



Mezclar juntos todos los ingredientes secos. Añadir la levadura, el líquido y el aceite o la mantequilla, si se usan, y mezclar con cuidado, usando las aspas de amasar. La masa se hundirá un poco al principio, pero luego se irá asentando poco a poco. Seguir amasando durante 3-4 minutos o siguiendo las instrucciones del fabricante.

Leudar

Es la parte más fácil del proceso de elaboración del pan. Hay que darle a la masa las condiciones apropiadas y dejar que la naturaleza y la química hagan el resto. Si el amasado transforma y acondiciona el gluten de la harina, durante la fase del leudado es la levadura la que hace el trabajo. El proceso de fermentación crea dióxido de carbono, que es atrapado dentro de la masa por el gluten elástico. Este proceso da como resultado el acondicionamiento de la harina, lo que mejora el sabor y la textura del producto final.

El número de veces que se deja subir la masa depende de la cantidad de levadura que sugiere emplear la receta. La seca soluble y la de acción rápida no precisan el primer leudado, pero la masa leudada con levadura fresca y otras secas necesita dos leudados, y algunas recetas exigen tres o incluso más.

Temperatura y Tiempo

En la mayoría de las recetas se deja leudar la masa a una temperatura de 24-27°C (75-80°F), la equivalente a un armario cerrado. A una temperatura más baja, la masa sube más lentamente, y algunos de los tipos de pan más sabrosos, como las baguettes, usan un agente leudante de acción lenta, lo que da a las enzimas y almidones de la harina más tiempo para madurar. La cantidad de levadura usada determina el tiempo requerido para el leudado. Más levadura igual a leudado más rápido.



1 Poner la masa amasada en una ensaladera previamente engrasada. Esto evitará que la masa se pegue. Cubrir la ensaladera con un trapo húmedo o papel transparente untada con aceite para evitar que se forme una fina corteza en la superficie de la masa.



2 Dejar subir la masa hasta que haya doblado de tamaño. Esto precisa entre 1,5 y 2 horas a temperatura ambiente; menos tiempo si la temperatura es más alta, y algo más si es más baja. Incluso puede dejarse subir la masa en la nevera durante 8 horas.

UNAS CUANTAS REGLAS BÁSICAS

◆ Calentar la ensaladera y otros utensilios.

◆ Usar la cantidad adecuada de levadura: un exceso de levadura aceleraría el proceso pero estropearía el sabor y haría que el pan se volviera rancio mucho antes.

◆ Si se dispone de termómetro, comprobar la temperatura del líquido, por lo menos hasta que se pueda determinar exactamente la misma a ojo. La ideal es entre 37 y 43°C. Mezclando dos partes de agua fría con una parte de agua hirviendo se obtiene agua a la temperatura adecuada.

◆ La cantidad de líquido para una masa depende de varios factores: tipo de harina, ingredientes, incluso temperatura ambiente. Por eso, las recetas suelen dar cantidades aproximadas y, la experiencia, enseña a determinar la consistencia ideal de la masa.

◆ No hay que saltarse el amasado ya que éste es una fase esencial para estirar el gluten y obtener de ese modo una pieza de pan de textura ligera y esponjosa.

◆ No hay que dejar subir la masa en una corriente de aire y se debe comprobar que la temperatura ambiente no sea demasiado elevada, o de lo contrario la masa puede empezar a cocerse.

◆ Cubrir siempre la masa durante el leudado, ya que en contacto con el aire se formaría una ligera corteza en su superficie. Puede presionar una película transparente contra la masa o tensarla sobre el recipiente. Úntela previamente de aceite para evitar que, al subir, la masa se pegue a ella.

◆ Recuerde: cuanto más lento sea el leudado, mejor es el sabor del pan resultante.

GOLPEAR LA MASA, DARLE FORMA Y DEJARLA SUBIR DE NUEVO

Golpear la Masa

Después del esfuerzo que tiene que hacer la levadura para que suba la masa, parece absurdo hacerla bajar de nuevo. Este proceso no sólo redistribuye los gases creados por la fermentación en el interior de la masa, sino que confiere nuevo vigor a la levadura, esparciéndola por la masa uniformemente y dándole al pan una textura regular. Bastan unos minutos para ello y la masa estará ya lista para recibir la forma deseada. Se considera que la masa ha crecido cuando su tamaño se ha doblado. También se puede comprobar presionando con un dedo en el centro de la masa que debe resistir ligeramente antes de ceder. Si no lo hace, dejarla subir un poco más.



1 Golpear la masa con los nudillos. En América denominan a esta técnica "noquear la masa", lo que constituye una descripción exacta del proceso. Una vez noqueada la masa, ponerla en una superficie de trabajo enharinada y amasarla suavemente durante 1-2 minutos.

Dar Forma a la Masa

Son varias las maneras de dar forma a la masa antes de introducirla en el recipiente.



1 La forma más fácil de hacerlo es darle una forma ovalada y colocarla así en el molde, con la parte más lisa hacia arriba.



2 Alternativamente, se puede extender la masa en forma de rectángulo más largo que el molde. Enrollar la masa, doblar hacia dentro los extremos y colocarla enrollada en el molde, con la parte de la costura debajo.



3 Otro método para dar forma a la masa es extenderla en forma de rectángulo y doblarla por la mitad en sentido longitudinal, uniendo los bordes, pellizcando la masa y aplanándola ligeramente presionando con las muñecas. Doblar la masa de nuevo sobre sí misma para darle mayor grosor y unir una vez más los bordes pellizcándolos. A continuación, hacerla rodar adelante y atrás hasta darle una forma redondeada.



4 Doblar hacia el interior los dos extremos y colocar la masa en el molde preparado, con la costura oculta en la parte inferior.

Hacer un Pan Redondo



1 Moldear la masa en forma de bola y luego presionarla por el centro con la mano. Dar la vuelta a la masa de modo que la parte más lisa quede en la parte de arriba.



2 Darle a la masa una forma redonda u ovalada y ponerla en una placa de horno.

TRUCOS

- Noquear siempre la masa después del primer leudado y amasarla ligeramente para redistribuir la levadura y los gases formados por la fermentación, de lo contrario pueden aparecer unos orificios grandes en la pieza una vez cocida, o la corteza puede separarse de la miga.
- Leudar la masa en un lugar cálido no siempre es necesario. Sencillamente, de esta forma se acelera el proceso. La masa puede subir -aunque más despacio- incluso en la nevera. Pero se haga donde se haga, la temperatura tiene que ser constante durante el proceso. Evitar corrientes de aire o lugares muy calientes, pues pueden echar a perder la pieza.
- Algunos panes necesitan que se haga una incisión en la masa antes de la subida final de la misma o durante este proceso (ver la sección siguiente).

HACER UNA BAGUETTE



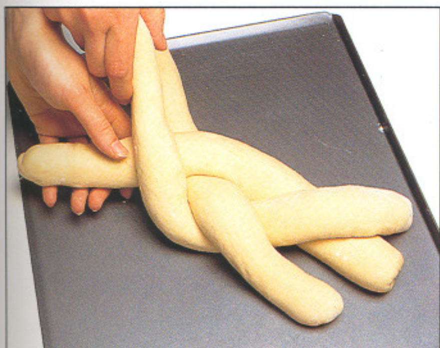
1 Dividir la masa en partes iguales. Dar forma de bola a cada porción y extenderla en forma de rectángulo de 15 x 7,5 cm. Doblar el tercio inferior hacia arriba y el superior hacia abajo longitudinalmente y pellizcar los bordes para sellar la masa. Repetir ésto dos veces y estirar cada pieza en forma de barra de 33-35 cm de longitud.



2 Poner las barras entre los pliegues de un trapo de cocina plisado y enharinado.

HACER UNA TRENZA

1 Dividir la masa en tres partes iguales. Enrollar cada una en forma de salchicha de 25 cm de largo y unos 4 cm de espesor.



2 Colocar las tres "salchichas" en una placa de horno engrasada. Empezar la trenza por el centro, trenzando las porciones hacia los extremos, o pellizcar juntas las tres piezas por un extremo y luego hacer la trenza.



3 Al terminar, unir los extremos pellizcando la masa y meterlos en la parte de abajo.

LEUDADO FINAL

Tras dar forma a la masa y ponerla en un molde, normalmente se la deja subir por última vez antes de cocerla. Según sea la temperatura ambiente, esto puede durar entre 45 y 75 minutos, aunque si hace frío puede durar hasta 4 horas. Cubrir la masa para que no se forme una costra en la superficie. El mejor método es poner papel transparente untado con aceite sobre el molde o sobre la masa. El tiempo es muy importante, pues un exceso de leudado puede significar que la masa se colapse en el horno, y de un leudado insuficiente resulta una pieza de pan desinflada y pesada.

DEBAJO: Pan listo para el leudado final.



DEBAJO: La masa tiene que subir hasta doblar su tamaño inicial, pero no más.



EL TRUCO DEL COCINERO

Al extender la masa para hacer baguettes o trenzas, hay que tener cuidado de no estirarla demasiado. Si la masa se estira tanto que está a punto de romperse, conviene dejarla reposar un par de minutos y trabajar alguna de las otras porciones de masa. Cuando vuelva a la primera porción, el gluten habrá tenido tiempo de ejercer su acción sobre la masa y ésta podrá estirarse un poco más.

CESTAS DE PRUEBA

Los panaderos profesionales usan unas cestas de prueba llamadas *bannetons* para hacer baguettes, y unas *couronnes* circulares para hacer piezas de pan redondas. Estas cestas de prueba pueden comprarse en tiendas especializadas en utensilios de cocina, pero, en función de la forma deseada, se puede improvisar con cestas o platos de cerámica. Sólo hay que elegir un trozo de tela, embadurnarla de harina y forrar el contenedor con ella.

DEBAJO: Las cestas de prueba dan a las piezas un acabado profesional.



ELEGIR UN MOLDE

Elegir el molde del tamaño ideal puede ser algo complicado. Si es demasiado pequeño, la masa puede desbordarse. Si es demasiado grande, el resultado puede ser una pieza de pan deforme o irregular. Como norma general, el molde debe ser el doble de grande que la masa. Los panaderos profesionales usan moldes negros, que son más adecuados que los de metal brillante, ya que absorben mejor el calor y producen una corteza más crujiente. Hay que calentar el molde antes de usarlo y embadurnarlo con manteca, aceite vegetal o mantequilla sin sal. Las placas de horno también tienen que untarse con manteca o mantequilla para que la masa no se pegue.

El proceso de cocción es lo más sencillo de la elaboración del pan, pero incluso en esta fase la levadura tiene un papel que jugar, y es importante que usted compruebe que las condiciones sean adecuadas. Cuando la masa se mete en el horno, la levadura muere, pero durante los primeros minutos de cocción hay una explosión final de vida y la masa crece un poco antes de que el proceso concluya y las burbujas de aire queden finalmente atrapadas.

Preparando la Cocción

Mientras la pieza ya formada lleva a cabo la última subida, hay que precalentar el horno a la temperatura adecuada. El horno tiene que estar a la temperatura correcta en el momento de introducir la masa. Siempre tiene que estar caliente, entre 220 y 230°C (Gas 7-8), aunque siempre hay que seguir lo que dice la receta, pues algunas piezas de pan dulce o con mucha mantequilla precisan una temperatura de cocción inferior. Muchas recetas sugieren que se reduzca la temperatura después de introducir la masa en el mismo o al poco tiempo de cocción. Ello significa que la masa recibe un aporte intenso de calor al principio y que luego se cuece de un modo más gradual. Así se mimetiza la acción de los primitivos hornos de pan, que se enfriaban paulatinamente cuando se retiraban las ascuas del mismo.

Incisiones

Una vez que la pieza está preparada para la cocción, lo único que queda por hacer es cortar ligeramente la masa y glasearla. La razón de ello no es solamente estética, sino para favorecer el proceso de cocción de la pieza. Cuando se mete la masa en el horno, la levadura sigue produciendo dióxido de carbono durante un tiempo y la masa crece aún un poco más. Las incisiones que se hacen en la superficie de la pieza abren unas vías de escape a los gases del interior, lo que orienta la dirección en que crece la masa, haciendo que ésta se abra en torno a las incisiones y se cueza de una forma regular. Las piezas de pan a las que no se ha dejado suficiente tiempo de leudado, tienden a crecer más en el horno, y en este caso conviene que las incisiones que se hagan sean algo más profundas. Si cree que la masa ha crecido demasiado, procure que las incisiones sean muy superficiales.

Algunas recetas sugieren hacer los cortes en la masa antes de la última subida de ésta o cuando ya se ha iniciado y antes de terminar. Depende de hasta qué punto se quiere que el pan se"abra". Cuanto antes se haga el corte, más ancha será la apertura final. Si no se indica, corte la pieza antes de meterla al horno.



Arriba: Coburg o pan redondo: Justo antes de la cocción hacer una incisión en forma de cruz en la superficie del mismo.



Arriba: Baguette: hacer cuatro o cinco incisiones en diagonal antes de la cocción.



Arriba: Una incisión en forma de rejilla resulta no sólo atractiva sino que da a la pieza una cantidad extra de corteza. Hacer cuatro o cinco cortes a la pieza en un sentido y otros cuatro o cinco formando ángulo recto con los primeros.



Arriba: Pan de molde: antes de que la masa suba del todo, hacer en ella un corte profundo longitudinal .

Glaseado

El glaseado tiene dos funciones importantes. Da un acabado atractivo a la pieza y aporta humedad en el momento de la cocción. Esta humedad produce un vapor que facilita la expansión de los gases de la masa y garantiza que la cocción sea uniforme. El glaseado también cambia la consistencia y el sabor de la corteza. El pan puede glasearse antes, durante o al final de la cocción. Si glasea el pan antes de la cocción y durante la misma, procure que los chorretones de glasa no caigan por los bordes del molde o por encima de la placa del horno, pues el pan se quedaría pegado al recipiente y podría hacer que la pieza se rompiese y que subiese de un modo irregular.

Pueden usarse diversas clases de glaseado: las de clara o yema de huevo, leche, mantequilla, soluciones con azúcar, soluciones con sal y aceite de oliva son las más usadas. También facilitan que las coberturas se peguen a la superficie de la pieza.



Debajo: Antes de la cocción, untar la trenza con leche y yema de huevo batido para darle una pátina dorada y obtener así un acabado profesional.

COBERTURAS

Hay tantos tipos de coberturas como glaseados, y todas contribuyen a mejorar la apariencia, el sabor y la textura del producto final. La masa puede enrollarse con un relleno antes del segundo leudado, o glasearse y adornarse con la cobertura justo antes de la cocción. Las posibilidades en cuanto a cobertura son múltiples: semillas de amapola, queso rallado, pepitas de alcaravea, granos de avena, pipas de girasol, semillas de sésamo, etc.

En el caso de las piezas de pan y bollería más habituales, el tipo de cobertura es una simple cuestión de preferencia -en las comidas y cenas festivas siempre queda bien ofrecer a los comensales una selección de bollos hechos con harina normal o integral espolvoreados con diferentes coberturas. Ciertos tipos de pan tienen su propia cobertura particular. El *challah*, por ejemplo, se decora con semillas de amapola, los pretzels se cubren con sal marina o semillas de alcaravea, mientras que los típicos grissines pueden rebozarse con semillas de sésamo o de amapola. Los copos de avena aportan una textura blanda a las piezas de pan, y muchas barras de pan



ARRIBA: Los bollos hechos con harina Granary se rebozan con copos de trigo.



ARRIBA: Una pieza de pan hendida se puede espolvorear con harina antes de la cocción.



ARRIBA: Queso rallado.



ARRIBA: Harina de maíz.



ARRIBA: Palomitas de trigo.



ARRIBA: Semillas de amapola.



ARRIBA: Copos de avena.



ARRIBA: Aceitunas negras trinchadas.



ARRIBA: Semillas de amapola.



ARRIBA: Sal marina.



Arriba: Semillas de sésamo.

tradicionales en Gran Bretaña y América, como el pan rústico inglés o el pan ázimo de San Francisco no tienen cobertura en sentido estricto, aunque espolvoreándolos con harina adquieren una pátina mate muy atractiva.

El queso rallado y los aros de cebolla frita son coberturas que mejoran la apariencia y el sabor de ciertos panes, y muchas variedades de pan italiano destacan por su rica variedad de coberturas: las aceitunas verdes o negras enteras, y los trocitos de tomates secos y de pimientos asados se usan con chapatas y focaccias. Las coberturas pueden aplicarse durante e incluso después de la cocción. Ciertas piezas pequeñas, como los panecillos de Viena, se cuecen hasta que están doradas y luego se untan con leche o mantequilla antes de espolvorearse con sal, comino o alcaravea. Finalmente se meten de nuevo en el horno para la fase final de la cocción.



Arriba: Copos de trigo.

Debajo: Para una comida o cena festiva se puede servir una serie de bollos con una gran variedad de coberturas.



Arriba: Pipas de girasol.



Arriba: Semillas de alcaravea.

Tiempos de Cocción

Los tiempos de cocción dependen de la receta, del tamaño de la pieza y del calor del horno. Como norma general, un panecillo requiere 20 minutos, un pan rústico redondo unos 40-50 minutos, y el pan de molde entre 45 y 60 minutos. Para comprobar si el pan está listo, sacarlo del horno y dar unos golpecitos en la base con los nudillos. Debe sonar a hueco. Si parece muy blando o no suena a hueco, proseguir la cocción un poco más.



Arriba: Compruebe que los bollos están listos sujetándolos con un trapo y dándoles la vuelta con cuidado. La base debe estar firme y dorada, sin trazas de humedad.



Arriba: Para comprobar que un pan de molde está listo, golpearlo con los nudillos. Debe estar firme y sonar a hueco.

AÑADIR HUMEDAD AL HORNO

Los hornos de panadero estan completamente sellados y por tanto producen el vapor necesario para que la masa suba bien. En casa, el glaseado ayuda a producir vapor, lo mismo que un recipiente lleno de agua puesto en el fondo del horno. También se puede rociar el horno dos o tres veces con un poco de agua durante la cocción.

PROBLEMAS TÍPICOS

La Masa no Sube

Tal vez se ha olvidado de echar levadura, o ha usado levadura que estaba caducada. Para salvar la masa, prepare otra hornada, comprobando que la levadura funciona bien, y mézclela junto con la masa original. Alternativamente, disuelva la nueva levadura en agua caliente e introdúzcala en la masa. Compruebe siempre, de todos modos, que la levadura está en buen estado antes de echarla en la harina.

Los Lados y el Fondo de la Pieza son muy Claros

La temperatura del horno era demasiado baja, o el molde no ha dejado que el calor atravesase la corteza. Para remediarlo, saque la pieza del molde y métala de nuevo en el horno, poniéndola cabeza abajo en una placa durante 5-10 minutos.

Corteza Demasiado Blanda

Había poco vapor en el horno. La próxima vez glasee la corteza antes de cocer y rocíe el horno con agua. Alternativamente, coloque un recipiente con agua en el fondo del horno durante la cocción. Este es un problema frecuente al hacer piezas de pan francés y otros tipos de pan que tienen mucha corteza y que requieren una cierta cantidad de vapor en el horno.

Corteza Demasiado Dura

Usar demasiada glasa o producir demasiado vapor en el horno puede endurecer la corteza. Use menos glasa la próxima vez. Para reblandecer la corteza de un pan, déjelo unas horas en una bolsa de plástico.

La Corteza se Desprende

Esto pasa cuando la masa se seca durante el leudado o porque la temperatura del horno es demasiado baja y la masa crece de un modo irregular. La próxima vez, debe cubrir la masa con una película transparente o un papel de horno para evitar la pérdida de humedad durante la subida de la masa. Asegúrese de precalentar el horno a la temperatura adecuada, para que el calor penetre uniformemente en toda la pieza.

Corteza Blanda y Clara

Es posible que la pieza no se haya cocido el tiempo suficiente o que la temperatura del horno estuviese baja. Cuando crea que la pieza esté lista, de unos golpecitos en la base de la misma; tiene que sonar a hueco. Si no lo hace, introduzca de nuevo la pieza en el horno, pero esta vez colocándola directamente sobre la placa.

La Pieza está Seca y se Desmenuza

O bien la pieza se ha cocido demasiado o se ha usado demasiada harina. La próxima vez, compruebe las cantidades de la receta. También es posible que el horno estuviera demasiado caliente. La próxima vez, reduzca la temperatura del horno y compruebe que la corteza tiene un color dorado.

Poros Grandes en la Pieza

O bien la masa no fue bien noqueada antes de darle forma, o no fue convenientemente amasada en el momento de hacerlo.

El Pan Sabe a Levadura

Se ha usado demasiada levadura. Si tiene que doblar las cantidades de una receta, no doble la cantidad de levadura. Use solamente 1,5 veces la cantidad indicada. Además, no pretenda compensar la frialdad que haya en el ambiente añadiendo levadura extra a menos que no le importe que el pan tenga este sabor. Espere un poco más y la masa acabará subiendo.

La Pieza se Colapsa en el Horno

O bien se ha usado una harina equivocada para la receta o se ha dejado la masa demasiado tiempo en el segundo leudado y ha subido demasiado. Como norma, el tamaño de la masa debe aumentar el doble.

La Pieza es Densa y Chata

Quizás se ha usado demasiado líquido y la masa era muy blanda, o no estaba bien amasada. Compruebe las cantidades de líquido que se dan en la receta y verifique que la consistencia de la masa es la adecuada. La masa debe amasarse firmemente por lo menos durante diez minutos.

Máquinas para Elaborar Pan

Las máquinas de hacer pan eliminan gran parte del placer de hacerlo uno mismo, pero si se tiene la costumbre de hacer pan en casa a diario, facilitan enormemente el proceso. Lo único que hay que hacer es introducir los ingredientes adecuados, pulsar los botones correctos y a las pocas horas se tiene una o varias barras de pan recién hecho.

Muchas máquinas de pan disponen de un temporizador, por lo que es posible programarlas para que el pan esté listo al levantarse por la mañana, y casi todas pueden elaborar una variedad de tipos y tamaños de pan, y algunas pueden amasar y controlar el leudado, con lo que uno sólo tiene que preocuparse de la cocción. Es útil para aquellas piezas, como el pan francés, la pizza o cualquier otra pieza que no sea de forma estándar.

COSAS A TENER EN CUENTA AL COMPRAR UNA MÁQUINA DE HACER PAN

◆ A no ser que vaya a necesitar solamente una pieza pequeña al día, elija una máquina con la opción de hacer piezas de tamaño pequeño, mediano y grande.

◆ Que sea "de cocción rápida": ello reduce el tiempo de espera, y usando más levadura, tarda menos en subir la masa. Puede tener pan en un par de horas.

◆ Elaboración manual o mecánica: le permite retirar la masa antes de darle forma, para elaborar piezas de pan de forma y tamaño no estándar.

◆ Color de la corteza: determinadas máquinas tienen la posibilidad de hacer cortezas de color claro, medio u oscuro.

◆ Ciclo de pan dulce: las piezas que llevan mucho azúcar o grasa tienen que cocerse a una temperatura ligeramente inferior, o de lo contrario estos ingredientes tienden a quemarse. El ciclo de pan dulce significa que la máquina ajusta automáticamente el calor para evitar que ello suceda, siempre que haya sido previamente programada en este sentido.

◆ Temporizador: le permite programar la máquina para tener el pan listo cuando se levante por la mañana o para cuando los niños regresan de la escuela.

Uso de una Máquina de Hacer Pan



1 Echar levadura seca soluble o de acción rápida en el contenedor. Si pretende hacer una barra de pan de cocción rápida, añada una vez y media la cantidad normal de levadura, pero lo mejor es que siga las instrucciones del fabricante.



2 Añadir los demás ingredientes en el contenedor y poner éste en la máquina. Seleccionar el tipo de pieza a elaborar, el tamaño y el color de la corteza.



3 Las frutas secas, las aceitunas y otros ingredientes para aromatizar el pan, se añaden después del primer amasado. De este modo se evita que se desmenucen en exceso. En función del tipo de pieza que quiera elaborar, el pan estará listo en un período de entre 2 y 5 horas.

Consejos para la Conversión de las Recetas

Cuando se haya familiarizado con su máquina de hacer pan, querrá personalizar alguna de sus recetas favoritas. Un pan elaborado con una de estas máquinas siempre tendrá una forma estándar, pero dado que algunas máquinas tienen un ciclo para la masa (gracias al cual puede amasarse la pieza sin cocerla), es posible preparar bollos, chapatas y baguettes, y de hecho la mayoría de los panes que se presentan en este libro. Es importante reducir las recetas a la máxima capacidad de la máquina (y a veces más, si se quiere hacer una pieza muy pequeña).

Asegúrese de que las proporciones de todos los ingredientes esenciales que intervienen en la receta son aproximadamente éstas

Para una pieza de 450 g/1lb

Harina: 225-300 g (entre 2 y 3 tazas)
Líquido (agua o leche): 180-250 ml (aproxim. 1 taza)
Sal: 1,5-5 ml (0,25-1 cucharadita)
Grasa: 10-45 ml (2-3 cucharadas)
Sal: 10-45 ml (2-3 cucharadas)
Levadura seca: 7-15 ml (1,5 cucharadita-1 cucharada)

Para una pieza de 675 g/1 1/2 lb

Harina: 350-400 g (3-t tazas)
Líquido (agua o leche): 250-300 ml (1-2 tazas)
Sal: 2,5-7,5 ml (o,5-1,5 cucharaditas)
Grasa: 15-60 ml (1-4 cucharadas)
Sal: 15-60 ml (1-4 cucharadas)
Levadura seca: 7-15 ml (1,5 cucharaditas-1 cucharada)

◆ Si se añade fruta u otros ingredientes reducir las cantidades proporcionalmente.

◆ Usar siempre levadura de acción rápida

◆ Si se añaden huevos, recuerde que u huevo grande equivale aproximadamente 60 ml (4 cucharadas) de líquido, por lo qu hay que reducir el líquido como correspond

◆ Al adaptar una receta, compruebe la ma quina y tome nota de los ajustes que teng que hacer. Preste atención si la mezcla es de masiado húmeda o si a la máquina le cuest amasar la masa. Si la pieza es demasiado la ga, puede que haya echado demasiado líqu do, levadura o azúcar, o que falte sal.

Equipo para Elaborar Pan

La elaboración de pan no es una ciencia exacta, por lo que no necesitará disponer de una cocina que esté completamente equipada con todos los utensilios más modernos si se decide a intentarlo. A la larga, sin embargo, seguramente decidirá usted mismo que algunos utensilios son esenciales y otros simplemente son útiles.

Balanzas/Pesas

Las balanzas de brazos son más exactas, pero las balanzas de muelle son mucho más fáciles de usar y más cómodas, sobre todo si se tiene alguna tendencia a perder las pesas. Tenga en cuenta, si decide comprar una balanza para el pan, que seguramente tendrá que utilizar unas cantidades bastante grandes de harina y que, en consecuencia, necesitará platos de un cierto tamaño y contenedores que sean bastante grandes.

Debajo: Asegúrese de que la balanza tiene un contenedor lo bastante grande.



Izquierda: Cedazos para harina y especias.

Vasos Graduados

Los vasos de vidrio resistentes al fuego son los más adecuados, ya que pueden usarse para calentar líquidos en el microondas y lavarse en el lavavajillas. Los niveles deben estar claramente marcados en el exterior del vaso; compre un vaso que utilice tanto el sistema imperial como el métrico, de modo que pueda seguir las recetas con mayor facilidad.

Cucharas Graduadas

Las cucharas graduadas son útiles para añadir pequeñas cantidades de especias, etc. Un juego contiene desde la cuchara de 1,5 ml a la de 15 ml.

Robot de Cocina

La mayoría de robots de cocina pueden mezclar y amasar de un modo muy eficaz y rápido. Siga siempre las instrucciones del manual para hacer pan, ya que solamente las máquinas más grandes pueden procesar cantidades grandes de masa y es posible que tenga que procesar la masa en varias tandas.

Batidora

Una batidora eléctrica con un adminículo para masas le permitirá amasar éstas rápidamente y con poco esfuerzo. Las máquinas pequeñas sólo procesan cantidades pequeñas de masa, y si va a comprar una máquina especialmente para hacer pan, asegúrese de que el equipo sea el indicado para las cantidades de pan que desee preparar.

Cedazos

Algunas piezas de pan requieren tamizar bien la harina; necesitará un cedazo grande y otro pequeño para especias molidas o para poder espolvorear las piezas con harina o con azúcar lustre una vez estén cocidas.



Arriba: Una selección de ensaladeras.

Cuencos

Si no dispone ya de una buena selección de cuencos, vale la pena que adquiera una, ya que no es posible hacer pan (por lo menos en la cocina) sin tener al menos un par de ensaladeras grandes. Elija un cuenco de boca ancha y que sea lo suficientemente hondo para contener la pasta o la masa. Un pequeño cuenco o ensaladera también es útil (aunque siempre puede usar el vaso graduado) para disolver la levadura.

Rodillo

Algunas masas tienen que enrollarse y extenderse, por lo que necesitará un rodillo grande. Los rodillos de madera largos, lisos y sin asas separadas son los más indicados para hacer pan.

Cuchilla o Raspadora para Masas

Este utensilio es muy útil si hay que amasar a mano. La cuchilla rectangular de acero montada en un mango de madera es especialmente útil en la primera parte del amasado, para levantar y trabajar con masas que son pegajosas o difíciles. Las cuchillas suelen ser de 10x13 cm y lo ideal es que sean más bien flexibles y no rígidas.

Cuchillo de Cocina

Necesitará disponer de un cuchillo de co
na grande y bien afilado para poder corta
masa, tanto durante el leudado como an
de cocerla. Algunos libros sugieren usar u
hoja de afeitar para esta tarea, pero la h
tiene que ser realmente afilada. Dado que
buen cuchillo de cocina puede tenerse
afilado como se quiera, ésta es siempre u
opción preferible y da un toque profesio
a los acabados.



Arriba: Cuchillo de pan y cuchillo de co



Izquierda: Cuchilla para masa.



Arriba: Rodillo

Arriba: Cepillos pasteleros.

CUCHILLO PARA PAN

Conviene usar siempre cuchillos de pan bien afilados. El pan debe cortarse haciendo un movimiento como de sierra, por eso los cuchillos para el pan suelen tener la hoja dentada. Un cuchillo de cocina normal, aunque esté bien afilado, estropeará la textura de la miga.

CEPILLO PASTELERO

Los cepillos pasteleros son esenciales para glasear bollos y panecillos. Elija un cepillo grande y ancho. Vale la pena gastar un poco más en un cepillo que no pierda las cerdas y en cepillos hechos con fibras naturales: los de nilón pueden derretirse al glasear piezas muy calientes a media cocción.

ARRIBA: Moldes de bordes altos.

MOLDES

Hay moldes para pan de todos los tamaños, y conviene tener una selección de ellos que incluya uno de 450 g/1 lb y preferiblemente dos de 1 kg/2 1/4 lb, para que pueda hacer piezas de pan de diversas formas y tamaños. Si los moldes están etiquetados por sus dimensiones y no por su capacidad, elíjalos de 18x7,5 cm (equivalentes a los de 450 g de capacidad) y de 23x13 cm (equivalentes a los de 1 kg). Otros tamaños útiles son son los de 30x10 cm y los de 25x10 cm. Los panaderos profesionales prefieren los moldes mates de color negro, que absorben el calor mejor que los brillantes y que en consecuencia hacen que la corteza sea más crujiente. Los moldes más anchos y menos profundos suelen usarse para hacer pan de frutas. El pan de molde suele hacerse en moldes planos de lados altos; los moldes para hacer pan rústico suelen ser ligeramente menos hondos y a veces llevan estampado algún motivo. A veces se usan moldes pasteleros para hacer pan. El llamado pan de mano suele hacerse en un molde de 23x9 cm de base removible, mientras que los buchty y otros muchos tipos de panecillos que se hornean por lotes requieren un molde cuadrado, de base removible, con bordes rectos capaces de contener los panecillos mientras la masa crece.

Diversos panes especializados se cuecen en moldes de 15 cm de profundidad. Entre estos panes se cuenta el *panettone* italiano y el Sally Lunn americano.

Si le gusta elaborar focaccia, le resultará muy útil un molde para pizza de 25 cm de diámetro o un molde redondo que sea muy poco hondo.



DEBAJO: Tarteras y moldes poco hondos.

TARTERAS

Hay tarteras de varios tamaños para hacer piezas como los tradicionales brioches y bollos acanalados, e incluso algunos son de tamaño individual. Una tartera *kugelhopf* es un molde acanalado en forma de anillo que se utiliza

para hacer el *kugelhopf* alemán o el *gugelhupf* vienés. Una tartera savarin es un molde en forma de anillo de lados rectos para hacer savarins y otros tipos de rosquilla. Si no dispone de la tartera adecuada, siempre es posible improvisar algún molde. Para hacer un pan moreno de Boston, por ejemplo, se precisa un molde especial, pero si no se tiene a mano puede utilizarse el contenedor de cristal de una cafetera, o incluso dos jarras para café de 450 g/1 lb de capacidad, sin la tapa, convenientemente lavadas y secadas.



Debajo: Placas de horno y bandej para empanada

Placas de Horno

Cuando tenga que comprar placas de horno, elija aquellas que sean completamente planas o que tengan un saliente solamente en uno de los bordes más largos. De este modo es mucho más fácil echar los bollos o los panecillos en una rejilla. Las placas de horno gruesas y de base ancha distribuyen el calor de un modo más uniforme.

Bandejas para Muffins y Empanadas

Con las bandejas para muffins con huecos de 7,5 cm se elaboran bollos sofisticados como las "colas de abanico" de Nueva Inglaterra, mientras que las bandejas para empanadas ,más grande,s y para hacer budín de Yorkshire pueden utilizarse para hacer panes como el Khachapury georgiano. Las paredes del molde sostienen la masa que luego se rellena con crema de queso y se sella haciendo un nudo.

Macetas

Las macetas de loza sirven para hacer pan y tartas, pero hay que untarlas de aceite p dentro y por fuera y meterlas en un horno c liente (200°C/Gas 6), durante 30 minut Esto hay que repetirlo varias veces hasta q los recipientes queden bien impregnados aceite, y luego podrán usarse para hacer p sin necesidad de engrasarlos demasiado.

Debajo: Macetas de loza para elaborar piezas de formas insólitas.





Izquierda: Molde acanala para brioche o bizcocho y mol tipo savarin para rosquill

Longuets
Los *longuets* son unos moldes de acero inoxidable, parecidos al hierro ondulado, donde se cuecen baguettes. Están especialmente diseñados pensando en los profesionales y es difícil encontrarlos del tamaño apropiado para un horno doméstico.

Piedras de Hornear
Están actualmente muy difundidas y suelen utilizarse básicamente para hacer pizzas o piezas de pan de corteza gruesa. Son lo más parecido posible a un horno con el suelo de ladrillos. Estas piedras se calientan en el horno y luego se coloca el pan encima de ellas.

Bannetons y Couronnes
Se llama así a las cestas forradas de tela que usan los panaderos franceses para hacer diferentes tipos de panes: los *bannetons* se usan para hacer baguettes y las *couronnes* para hacer pan redondo. En Alemania, determinadas piezas de pan se cuecen en una cesta enharinada, por lo que resultan unas piezas cuya corteza parece hecha de mimbre.

Plancha
Es una especie de sartén de hierro colado de base ancha que se pone encima de un hornillo para cocer tartas, farls de sosa, bannocks e incluso ciertos tipos de pan típicos de la India como los missi rotis y los chapatis.

El peso de las planchas es esencial para que el calor se disperse de un modo uniforme. Las planchas pueden tener un mango normal o estar diseñadas a la antigua, con un borde circular que hace las veces de mango, o con un orificio en el centro que se usaba antiguamente para colgar la plancha sobre un fuego de carbón. Las planchas de base cuadrada con moldes de metal para hacer muffins y crumpets se encuentran en tiendas especializadas en utensilios de cocina. Los moldes tienen 10 cm de diámetro y 2,5 cm de profundidad.



Debajo: Para hacer ciertas piezas de pan francés, este banneton hondo y largo es ideal.



Arriba: Los bannetons más largos se utilizan para poner las baguettes durante el proceso de leudado final de la masa.



Debajo: Una plancha para hacer pikelets y otros tipos de pan salado como el pan de Irlanda y las tortas de avena.

PANES DEL MUNDO

El pan es un aspecto fundamental de la cocina de un país. Refleja en cierto modo el clima y la geografía, así como las costumbres, la cultura y las creencias religiosas de la gente. En estas páginas se incluyen los tipos de pan más conocidos de todo el mundo y algunos no tan conocidos. De este modo podrá reconocer los diferentes tipos de pan y le servirán como guía y le estimulará a probar especialidades locales cuando viaje al extranjero, tanto si se traslada a la otra parte del mundo o simplemente a una región cercana.



Panes Británicos

El pan británico se considera actualmente tan bueno como el de cualquier otro lugar de Europa, algo que no podría haberse dicho hace diez o veinte años. Durante la década de los 70 y 80, los turistas británicos descubrieron las delicias de las baguettes francesas, las chapatas italianas y otros panes europeos, y empezaron a preguntarse por qué los suyos eran tan poco interesantes. Muchos pequeños panaderos habían estado produciendo un pan excelente durante mucho tiempo, algo que hacía las delicias de sus clientes pero que desconocían los que sólo compraban pan en los supermercados. Todo cambió cuando los supermercados empezaron a elaborar su propio pan. De pronto, las piezas de pan recién hechas se convirtieron en un artículo de consumo fácil de encontrar. La ecuación era muy sencilla: el pan francés era muy bueno; la gente lo consumía cada vez más, y se fue ampliando el número de tipos de pan que se elaboraban. Es una ecuación en la que todo el mundo sale ganando. El pan es relativamente barato; es un alimento excelente; puede acompañar a casi cualquier tipo de comida y el consumidor tiene una amplia gama donde elegir. Toda clase de panes de centeno, avena y maíz están actualmente disponibles junto con piezas de pan tradicionales. Los que citamos a continuación se encuentran entre los más conocidos y fáciles de encontrar. Las piezas de pan de harina se definen más por su forma que por su masa, y la mayoría de barras de pan se hacen con el mismo tipo de masa. De todos modos, una vez que uno empieza a catar y a comparar tipos de pan, enseguida descubre que la forma, el método de cocción e incluso la cantidad de cortes hechos en la barra pueden influir en su sabor.



DERECHA: Un bloomer puede reconocerse por los cortes en diagonal en su corteza superior.

PANES DE HORNADA

Son un tipo de panes o panecillos que se cuecen juntos en un mismo molde, de modo que no se forma corteza en las partes laterales que están en contacto, y las piezas individuales se separan una vez ya están cocidas. La corteza superior es, normalmente, blanda. Los brick loaves se hacen de dos en dos en moldes grandes rectangulares o cuadrados; una vez cocidos, se separan y producen un efecto similar al de los panes de hornada.

BLOOMER

Es uno de los panes que se cuecen directamente en el horno, sin ningún tipo de molde, ya sea sobre una bandeja o directamente sobre la base del horno. Tiene una forma regordita y ovalada con cinco o seis cortes diagonales en la corteza superior. Los elaborados por los mejores panaderos tienen la miga blanda y una corteza frágil y crujiente. Los que se venden preempaquetados suelen tener la corteza blanda. Los bloomers se hacen con harina de trigo morena, de centeno o con varios cereales; el más popular es el de harina de trigo blanca.

ARRIBA: Los panes de hornada no tienen la misma forma, pero siempre tienen los lados blandos. Los hay de harina blanca y morena.



ARRIBA: Una pieza de pan de maíz y dos cobs (blanco y moreno). La regularidad de la textura de la miga de estas piezas las hace muy apropiadas para hacer tostadas.

COB

Es, probablemente, el más antiguo y el más básico de los panes británicos. Es redondo y plano, sin cortes ni elementos decorativos, se cuece al horno sin molde y tiene mucha corteza. La palabra "cob" ("cabeza") es una antigua palabra inglesa. Durante mucho tiempos se hicieron con harina morena sin refinar y fueron el tipo de pan básico para muchas familias. Actualmente pueden hacerse con harina blanca, pero son más frecuentes los de harina morena, integral o Granary.

COBURG

Es redondo, cocido al horno sin molde, con un corte en forma de cruz en la corteza superior, que lo distingue del cob. Algunos panaderos hacen el corte antes del último leudado, por lo que resulta una pieza más abierta con cuatro esquinas en forma de hoja de trébol. Otros hacen un corte más discreto para conservar la forma básica tradicional.

COBURG DE MOLDE

Se cuece en un molde redondo poco hondo, y la corteza, cortada en diagonal, sobresale por encima y por los lados del molde, lo que le da una apariencia de coliflor, por lo que a veces se conoce también con este nombre. Algunas panaderías especializadas hacen este tipo de pan, a veces por encargo o porque la clientela lo solicita, aunque es uno de los panes de elaboración casera más populares.

TABLERO DE AJEDREZ

También conocido como "puerco espín" o pan "rumpy". Es una pieza con la corteza cortada en forma de rejilla. Se cubre de harina antes de cortarse, y cuanto más hondos son los cortes más se abre la corteza.

PAN DE MAÍZ

Esta no es una pieza tradicional británica, pero se está volviendo cada vez más popular, especialmente entre algunos pequeños panaderos artesanos que han desarrollado sus propias recetas, mezclando harina de maíz

con harina blanca fuerte o harina integral. A veces se añaden a la masa granos de maíz enteros, lo que da como resultado una deliciosa pieza de pan con una buena textura.

Pan Danés

Por una pieza de pan danés se entiende normalmente un pan redondo con un corte longitudinal en el centro. Originalmente cocida al horno sin molde para que tuviera más corteza, siempre se elaboraba con harina blanca, a diferencia de los cobs y de los coburgs, que utilizaban la harina morena más barata que estuviera a mano. Actualmente, sin embargo, las piezas de pan danés, suelen ser de forma ovalada. Una buena pieza de pan danés de pastelería tiene una corteza firme y tiene varios cortes profundos y en diagonal en la parte de arriba. Existe una versión de supermercado de esta pieza, que se vende preempaquetada, es de forma cilíndrica y se distingue por la ligereza de su miga. Aunque esto se comercializa como una de sus virtudes, se trata de un tipo de pan soso casi hasta la insipidez. Así que, si puede, evite el pan danés de supermercado.



Derecha: Una buena pieza de pan danés tiene la corteza blanda y harinosa y la miga densa.

Debajo: Las piezas de pan Hovis se hacen en varios tamaños, pero todas llevan grabada en uno de sus lados la palabra "Hovis".

Pan de Granja

Los moldes de pan de granja son poco hondos y algo chatos, por lo que resultan unas piezas de pan característicamente achaparradas. Antiguamente, se usaban unos moldes es-



DERECHA: Las trenzas pueden ser muy elaboradas. La mayoría contienen huevo y mantequilla.

peciales que dejaban impreso en el borde de la pieza la frase "pan de granja". Esta moda se introdujo a finales del siglo XIX, cuando se empezó a dejar de lado las barras de pan artificialmente blanqueado, entonces muy populares, y favorecer otros tipos de pan más sanos. El pan de granja original se hacía con una harina morena y hoy en día la mayoría del pan de granja es blanco. Hoy, muchos panaderos artesanos elaboran sus propias piezas de pan de granja usando un tipo de masa que ha sido fermentado durante más tiempo del habitual, aunque la mayoría de piezas de pan de granja se hacen usando exactamente el mismo tipo de masa que otras piezas de pan blanco. La principal diferencia está, como en otros casos, en la forma de la pieza.

HOVIS

Cuando los más pobres se convirtieron a los valores y méritos del pan blanco, se inició un movimiento para convencer a la gente de que los panes que contenían germen de trigo, la parte descartada por las muelas del molino, tenían un alto valor nutritivo. Se desarrolló un tipo de harina que reintroducía el germen de trigo una vez estabilizado para evitar que acelerase el proceso de volver rancia la harina. Esta harina se llamó Hovis (por la expresión latina *hominis vis*, que significa "la fuerza del hombre") y con ella nació uno de los panes de marca más duraderos. Todas las piezas de pan Hovis, hechas en casa o compradas en la panadería, se hacen con harina Hovis, aunque hay una gran variedad de mezclas posible, algunas con más harina integral junto con otros cereales. Los panes Hovis tienen el nombre impreso en uno de sus lados, y algunos son deliciosos.

INNES

El Innes Original es uno de los pocos panes de masa de levadura ampliamente disponibles en Gran Bretaña, aunque determinados panaderos elaboran varios tipos de pan siguiendo este método.

TRENZA

Algunos panaderos artesanos producen sus propios panes en forma de trenza, que pueden hacerse con cualquier número de tiras de masas, entre tres y ocho. Normalmente imitan las populares trenzas de pan judías y europeas, aunque no por ello son menos británicas, y a que el método de elaboración de las mismas se ha ido transmitiendo de padres a hijos desde hace generaciones. Normalmente son de pan blanco y pueden ser crujientes, de masa normal o enriquecida con mantequilla, huevo y leche y, por consiguiente, más blanda.

ESPIRAL

A varios de los panes europeos se les da forma enrollando la masa en forma de salchicha y luego doblándola sobre sí misma en forma de espiral. Los panaderos artesanos producen sus propios tipos de espiral, que son de pan blanco y crujiente o enriquecido con semillas de amapola y glaseados con huevo.

PAN DE MOLDE Y PAN HENDIDO

Este tipo de panes se hacen con un molde rectangular, y la corteza de los mismos puede ser en forma de bóveda (pan de



ARRIBA: Una espiral.

DERECHA: Las nueces molidas dan al pan de nueces un color ligeramente beige.



PAN DE NUECES

Hay dos tipos de pan de nueces británicos, aunque el más popular es el parecido al *pain aux noix* francés. El pan de nueces blanco tiene una forma similar al bloomer y contiene trocitos de nuez trinchada, mientras que el pan de nueces Granary se elabora usando unos trozos bastante grandes de nuez. Ambos tipos de pan son bastante blandos y son de una textura sumamente suave.

PAGINA DE LA DERECHA: Actualmente, el pan de granja blanco (arriba), tiene una forma achaparrada y un corte característico en el centro. Los de harina integral (izquierda) y Granary (derecha) pueden ser de molde y también sin molde.

DEBAJO: Lo más frecuente para preparar un sandwich es hacerlo con el pan especial para ello, pero cualquier otra variedad de pan de molde puede funcionar igualmente bien aunque sea de forma irregular.

molde normal) o cortada por el centro antes de la cocción (pan de molde hendido), para aumentar el área de la corteza. Aunque ésta, de todos modos, es bastante blanda, especialmente en las piezas que se venden preempaquetadas. Las piezas de pan de sandwich, que se cuecen en un molde completamente cerrado y que por consiguiente son perfectamente cuadradas son, como su nombre indica, muy populares para preparar los típicos y populares sandwiches.

BASTONES DE VIENA

Un bastón de Viena es una pieza de pan larga y cortada que, hasta muy recientemente, era la aproximación británica a la baguette francesa. Su miga es ligera y suave y su corteza es crujiente y hojaldrada.

La baguette francesa se desarrolló en parte a partir de un proceso iniciado en Viena la primera vez que se introdujo vapor en un horno. Conocida como la "técnica vienesa", este proceso fue adoptado por algunos panaderos británicos con la vana esperanza de reproducir la cada vez más popular baguette. El experimento no resultó del todo bien. Los bastones de Viena parecen baguettes solamente en la forma. Su miga ligera y su corteza crujiente y hojaldrada, sin embargo, tienen su propia personalidad, y puede ser sorprendentemente buena cortada a rebanadas y coronada con un poco de queso gratinado antes de cocerse para acompañar a una sopa de cebolla a la francesa.

VITBE

De igual manera que el pan Hovis, el VitBe es otro tipo de pan de marca que ha sido elaborado con un tipo de harina que también reintroduce en la harina el germen de trigo previamente estabilizado, para que la harina no se vuelva rancia. Hay varios tipos de pan VitBe: el pan de salvado y el original pan de germen.





Pan de Avena Inglés

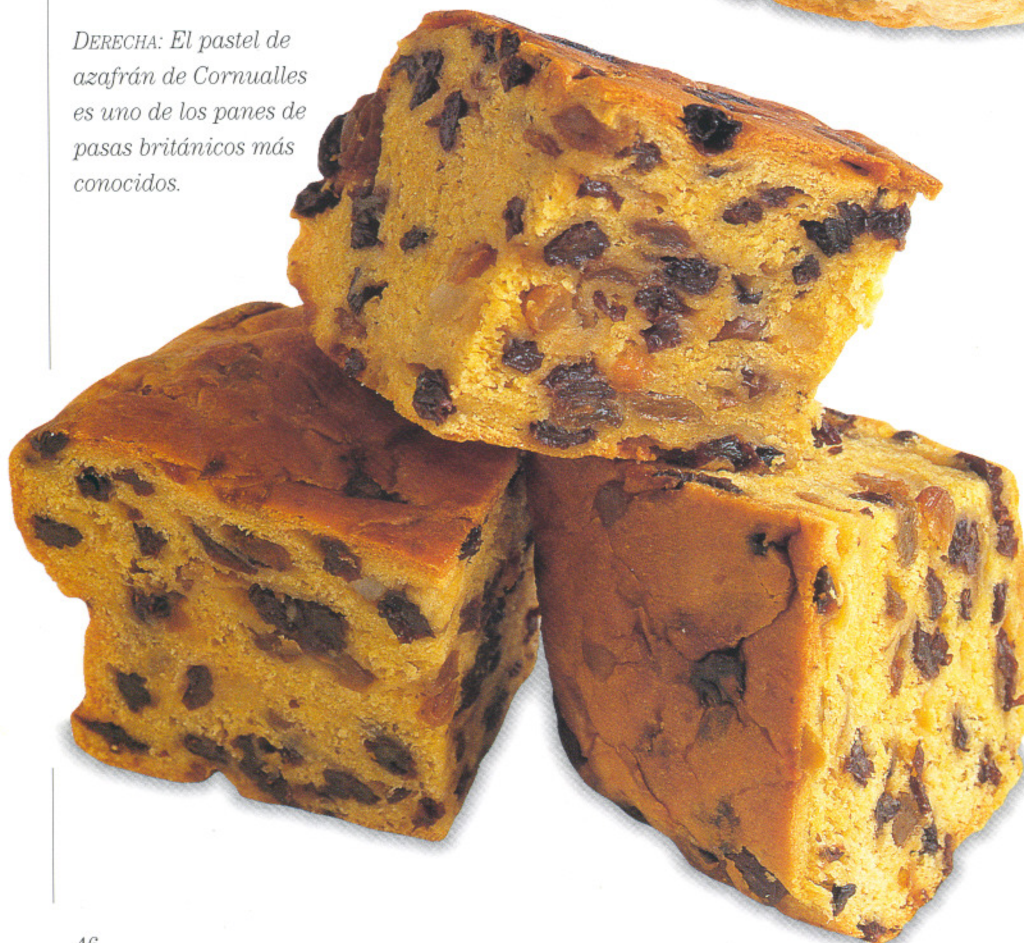
La avena ha sido durante mucho tiempo uno de los cereales más cultivados en Inglaterra y en otras partes de las Islas Británicas, aunque se ha destinado sobre todo al consumo animal. La harina de avena no contiene gluten, por lo que los panes hechos sólo con avena son inevitablemente chatos. Muchas regiones de Inglaterra, y también de Gales y Escocia, tienen sus propios pasteles de avena tradicionales, pero la harina usada para hacer panes de avena se mezcla con la de trigo.



Izquierda: El pan de campo: un pan clásico inglés.

Pastel de Azafrán de Cornualles

Está fermentado con levadura, enriquecido con frutas y aromatizado con nuez moscada, canela y azafrán. El azafrán fue una cosecha importante en Inglaterra en el siglo XVI y, aunque su importancia fue declinando gradualmente, se mantuvo en el oeste del país, donde son varios los panes y pasteles tradicionales que usan azafrán lo que les da un delicado sabor y un hermoso color.



Derecha: El pastel de azafrán de Cornualles es uno de los panes de pasas británicos más conocidos.

Pan de Campo

El pan de campo es quizás una de las piezas de pan británico más antiguas. La característica disposición de una pequeña pieza redonda sobre otra más grande igualmente redonda parece ser una peculiaridad inglesa, y Elizabeth David, en su obra *English Bread and Yeast Cookery*, sugiere que puede haberse originado para economizar espacio en los hornos pequeños. Las dos piezas se encajan presionando con los dedos en la parte central de las mismas, y a veces se practican unos cortes en la parte lateral para aumentar el área de la corteza. El pan de campo se cocía en el suelo del horno y los mejores panes de campo que se hacen actualmente tienen una corteza espesa y oscura en la parte inferior. Son pocos los panaderos que tienen tiempo o espacio en el horno para elaborar estas piezas de pan, por lo que no es fácil encontrarlas. En ocasiones especiales, o sobre demanda, algunos panaderos artesanos pueden confeccionar un pan de campo y, sin duda, encontrarán un gran placer en ello.



ARRIBA: El pan de siega da a los panaderos artesanos la oportunidad de practicar sus destrezas, que son muy espectaculares.

GÂCHE DE GUERNSEY

Originarios de la pequeña isla británica situada frente a las costas de Normandía son dos tipos de panes conocidos como "gâches". Uno de ellos, muy parecido a los brioches franceses, se aromatiza con clavos y se elabora a la normanda con manzana. La versión británica es más densa y suele enriquecerse con frutas confitadas y uvas pasas, siendo su masa ya de por sí más rica gracias a contener una buena proporción de leche y mantequilla.

PAN DE SIEGA

En realidad, los panes de siega no están pensados para ser consumidos, sino que suelen hacerlos los panaderos en otoño coincidiendo con la celebración de las fiestas de la siega en iglesias y escuelas. Es una tradición que ha pervivido felizmente en muchas pequeñas aldeas de Inglaterra y los panaderos artesanos la consideran una oportunidad de demostrar su destreza y su experiencia.

HOT CROSS BUNS

Estos pequeños bollos de pasas marcados con una cruz han sido populares en Inglaterra desde la Edad Media. Unos bollos pequeños enriquecidos con huevos y pasas, y aromatizados con nuez moscada y canela se servían para acompañar al vino al final de las comidas festivas. Estos bollos se convirtieron en uno

CRUMPET

El crumpet es uno de los panecillos británicos tradicionales, similar a los pikelets y a los muffins. Las recetas más antiguas se remontan al siglo XVIII y tanto entonces como ahora se solían tostar y se comían untados con mantequilla. Hoy, los crumpets se hacen con levadura y levadura en polvo (también con bicarbonato de sosa y cremor tártaro), lo que explica su característica textura agujereada. Los crumpets se encuentran fácilmente preempaquetados en los supermercados, y los mejores son los que elaboran los panaderos artesanos, pero dado lo difíciles que resulta encontrarlos, lo mejor es hacerlos uno mismo en casa.



IZQUIERDA: Los crumpets suelen servirse calientes y untados con mantequilla.

de los panes tradicionales de la Cuaresma entre los ingleses de la época isabelina, quienes hacían ostentación de su riqueza y sofisticación usando en su elaboración las especias del Lejano Oriente. Durante la Edad Media se marcaban los bollos con una cruz antes de cocerlos para ahuyentar a los malos espíritus, y aunque esta costumbre se abandonó después de la Reforma por considerarla papista, los bollos que se hacen el Viernes Santo siguen respetando esta costumbre. Los "hot cross buns" se encuentran ahora durante casi todo el año. Normalmente aparecen poco antes de Navidad, cuando el significado de la Pascua y el placer de saborear productos propios de la estación, no es más que un lejano recuerdo. Algunos panaderos artesanos, sin embargo, siguen haciendo sus propios bollos de pasas durante la Cuaresma y muchos de ellos no tienen tantas especias.



IZQUIERDA: Los "hot cross bun" son unos bollos de pasas típicos de la Pascua.

LARDY CAKE

Existen muchas versiones de este pan dulce inequívocamente inglés hecho con manteca de cerdo, y todas se conocen con el mismo nombre. Originalmente, los "lardy cakes" se hacían durante celebraciones como las fiestas de la cosecha, pero cuando el azúcar y la fruta se hicieron más asequibles, se hicieron cada vez más populares en cualquier época del año. Varios condados ingleses reivindican ser los inventores del "lardy cake". Es posible saborear estos deliciosos panes en Lancashire y en Yorkshire, y también en Northumberland tienen su propia especialidad. A los condados del centro y Derbyshire les gusta una variante muy dulce, mientras que, más al sur, en Surrey y Hampshire, hay versiones de "lardy cake" sin frutas. Estas piezas, redondas y planas, se hacen con una masa básica de harina blanca y varias capas de manteca, azúcar y fruta. El "lardy cake" es altamente calórico y tiene manteca de cerdo, por lo que no es indicado para vegetarianos. Es un pan que se vende a peso y por piezas.

ARRIBA: El delicioso pan de manteca con pasas conocido como "lardy cake".

DERECHA: El "plum bread" de Lincolnshire, untado con mantequilla o mermelada de ciruela, es un delicioso pan dulce para la hora del té.

PLUM BREAD DE LINCOLNSHIRE

Al igual que cuando se dice "plum pudding" o "plum cake", aquí la palabra "plum" no significa "ciruela", sino que se refiere a frutas confitadas tipo pasas de Esmirna o de Corinto. Existen varios tipos distintos de estos "plum breads" de frutas, que se elaboran industrialmente y se venden en los supermercados. De todos modos el "plum bread" de Lincolnshire es el más conocido de todos. También éste se produce industrialmente, pero quienes visiten esta región de Inglaterra deberían tratar de probar una versión no comercial como las que elaboran los pequeños panaderos artesanos del lugar; es mucho mejor.

MUFFINS

Los muffins ingleses -para no confundirlos con los muffins americanos, que se parecen más bien a los llamados "fairy cakes"- pertenecen a la misma familia que los crumpets, aunque hay varias diferencias entre unos y otros. Al igual que los crumpets, los muffins pertenecen a la vieja memoria popular que evoca una merienda con magdalenas recién salidas del horno y tostadas con té frente al fuego en una fría tarde de invierno.

Aunque tanto los muffins como los crumpets se hacen a partir de una receta básica muy similar, los muffins usan una mixtura más espesa y son más densos, con una fina corteza a cada lado, careciendo de los típicos agujeros de los crumpets. Al igual que éstos, los muffins son deliciosos tostados, tanto abiertos por la mitad y tostados como tostados y luego abiertos por la mitad (¡la cosa es muy diferente!). En los supermercados los venden ya empaquetados, pero muchos panaderos elaboran sus propias especialidades. (Lo más recomendable es buscar los que hacen los pequeños artesanos del pan, pues suelen ser más crujientes y sabrosos).

DEBAJO: Antes, los muffins eran blancos, y ahora son más populares los elaborados con harina morena.





Izquierda: Los pikelets son una especialidad del norte de Inglaterra.

Pikelets

Hay quien dice que pikelet es otra forma de referirse a los crumpets, y en algunas partes ambas palabras son sinónimas. Pero aunque los pikelets y crumpets tienen los característicos agujeros arriba, los primeros no tienen forma de anillo, sino que son de forma libre y se cuecen en una plancha como los panqueques escoceses o los crumpets que los galeses llaman *bara pyglyd* (pronunciado piglet, de donde probablemente procede el nombre "pikelet"). La masa con la que se hacen los pikelets es parecida a la de los crumpets, aunque un poco más fina. Los panaderos de Leicestershire, Derbyshire, Yorkshire y Lancashire suelen producirlos de modo regular, y a veces se encuentran en algunos supermercados. Otra posibilidad es buscar en las panaderías especializadas en panes y pasteles regionales.

Sally Lunn

Esta especie de panecillo-brioche es una especialidad de la parte occidental de Inglaterra, concretamente de la ciudad de Bath, donde supuestamente una muchacha llamada Sally Lunn vendía sus pasteles a la gente del pueblo. Cuenta la historia que Sally Lunn, que era una hugonote, trajo su receta de Francia y la adaptó al tipo de horno inglés. Otra versión, menos romántica, dice que el nombre de este panecillo es una corrupción de las palabras francesas *soleil lune* (o pasteles del sol y la luna). Sea como sea, los Sally Lunn son un tipo de pan muy característico, con los lados altos y una parte superior hinchada similar a los *kugelhopf* alsacianos. Aunque no hay ninguna versión de la receta autorizada, los Sally Lunn se hacen siempre con harina blanca y levadura y se enriquecen con nata o mantequilla. Puede ser ligeramente aromatizado con especias o con cítricos, pero nunca en exceso. Se suele vender en las pastelerías, partido y untado con mantequilla o con cuajada.

Pan Agrio

No hay mucha tradición de hacer pan agrio en Inglaterra, aunque algunos panaderos más osados elaboran actualmente varias piezas usando el método de la masa leudada. Existen varios tipos de pan hechos con diferentes mezclas de harina de trigo y de centeno que usan patata como masa de arranque. La mayor parte de panes de este tipo, sin embargo, son planos y bastante densos, y tienen un sabor decididamente agrio y ácido.

Arriba: Los Sally Lunn, con su delicado sabor a limón, suelen cortarse en tres capas y rellenarse con cuajada.

Debajo: Pan agrio.

Stottie

Este pan de forma plana es originario del nordeste de Inglaterra, donde es fácil de encontrar, aunque es casi desconocido en otros sitios. Casi siempre blanco, es plano y tiene una corteza blanda y harinosa, a menudo hendida con un solo corte o con una cruz. Los panaderos del lugar explican que los stotties eran tradicionalmente las últimas piezas que se metían en el horno al final del día, y el nombre de las mismas procedería de la palabra del argot local "stott", que puede traducirse como "tirar al suelo". Parece que este tipo de pan estaba a punto para ser comido si, al tirarlo al suelo, rebotaba. Los stotties son más bien secos, con la miga abierta y una textura bastante pastosa. Resultan, sin embargo, deliciosos acompañando otra especialidad gastronómica de la región, el puding de jamón y guisantes.

Galletas de Avena de Staffordshire

Las galletas de avena de Staffordshire son blandas y flexibles y del tamaño de un pequeño panqueque. Se conocen localmente como "tortillas de avena", y efectivamente se parecen a las tortitas, pero, a diferencia de las mejicanas, éstas se comen a la inglesa, con huevos y bacon para desayunar, o con mantequilla y miel a la hora del té.

Las galletas de avena se hacen con una mezcla de avena y harina de trigo, levadura y agua o leche. Probablemente se han estado elaborando en Staffordshire durante siglos, como muchos tipos de panes de masa de avena cocidos en una plancha, comunes en el norte de Inglaterra desde la época Tudor. Con la llegada de la Revolución Industrial, este tipo de galletas empezó a asociarse con los alfareros de Staffordshire, y aunque las hay en muchos supermercados, las mejores son las que se hacen en las panaderías locales en lugares como Stoke-on-Trent.

Farl de Yorkshire

Es un pan redondo fermentado con bicarbonato que se marca en crudo con un corte en forma de cruz para separarlo, una vez cocido, en cuatro trozos o "farls".

Debajo: Los stotties son muy apreciados en el norte de Inglaterra.



PANES GALESES

BARA BRITH

El bara brith es uno de los panes de frutas más conocidos de las Islas Británicas. "Bara" es la palabra galesa que significa "pan", mientras que "brith", que significa "moteado", alude a las grosellas, que son uno de sus ingredientes esenciales. Aunque existen versiones hechas con harina morena integral, los bara brith se hacen normalmente con harina blanca. Un buen bara brith suele fermentarse con levadura, está ligeramente aromatizado con especias y es de textura densa. Hoy en día se le añaden uvas pasas y otras frutas, pero las grosellas siguen siendo el ingrediente esencial, y los panaderos galeses ponen las grosellas en remojo con té frío, probablemente para emular a las jugosas grosellas negras que supuestamente era el tipo de fruta original de los bara brith. Este pan se vende en supermercados y en algunas tiendas de alimentación, pero si quiere probar un bara brith auténtico, tendrá que viajar a Gales, donde se hacen muchas versiones distintas.

DERECHA: El bara brith se consideraba un pan de lujo cuando la fruta seca era cara. Ahora es uno de los panes de fruta más deliciosos.



ARRIBA: Cob (pan redondo galés).

PAN REDONDO GALÉS

A diferencia del pan redondo inglés, el cob galés es algo así como un cruce entre un pan de granja inglés y un stottie. Se cuece en el horno hasta que tiene una buena corteza y se hace con harina blanca. Normalmente estos panes se espolvorean con harina antes de la cocción y suelen tener un corte en el centro.

PAN RUSTICO GALÉS

El pan rústico galés no suelen hacerlo los panaderos, ya que es muy laborioso de confeccionar y ocupa mucho espacio. De todos modos, algunos panaderos especializados y algunos restaurantes pueden elaborar este tipo de panes para sus clientes. La parte inferior de la pieza se corta a veces verticalmente para la subida final de la masa.

Pan de Olla Galés

Cuando en las casas familiares todavía no había hornos en la cocina, la gente improvisaba de las formas más ingeniosas. La masa, que se hacía con harina morena y era normalmente bastante tosca, se moldeaba en una especie de olla o maceta y luego se desmoldaba en una losa de piedra puesta sobre un fuego de leña. A veces la masa se ponía en un recipiente con tres patas que se colocaba directamente sobre el fuego y que luego se cubría con ascuas de carbón. Esta clase de panes de olla ya no se hacen hoy en día, aunque de vez en cuando algunos restaurantes elaboran su propia versión de los mismos, usando recipientes de loza para crear interesantes panes de corteza.



Izquierda: Pan rústico galés.



Pan de Molde Galés

Tiene apariencia de pan de corteza y una miga blanda. Las piezas, hechas con harina blanca, se cortan a veces en forma de cruz, aunque a menudo, como en las versiones hechas con harina integral y Granary, no llevan ningún corte. Es un pan ideal para hacer tostadas y es delicioso untado con mantequilla galesa, ligeramente salada.

Izquierda: El pan de Swansea, que hoy se hace raramente, fue muy popular en el siglo XVIII.

Debajo: De izquierda a derecha: panes galeses de molde blanco, integral y de trigo malteado.

Pan de Swansea

Aunque hoy es bastante raro, este tipo de pan fue antiguamente el pan básico de Swansea y sus alrededores. Se horneaba por lotes, se hacía con harina blanca y se vendía en los mercados. Algunos restaurantes locales especializados en comida galesa elaboran a veces este pan para sus clientes, y algunos museos de Swansea realizan exhibiciones para explicar los métodos de elaboración: el pan se hace y se hornea a la vista del público, con lo que observan cómo se hacían las cosas en otro tiempo, qué métodos se usaban, cómo eran los antiguos hornos y qué sabor tenían recién salidos del horno y calentitos.





Izquierda: A pesar de su nombre, estos panecillos blandos son bastante crujientes.

Rowies de Aberdeen

Los panaderos escoceses, especialmente cuando explican sus productos a los profanos en la materia, suelen describir estos deliciosos bollos como "croissants escoceses". Aunque la forma difiere, porque los rowies son redondos u ovalados, ambos se hacen de un modo parecido: con varias capas de mantequilla para que adquieran una deliciosa textura como de pastel. Los rowies, de todos modos, son más ligeros y salados que los croissants, porque llevan menos mantequilla y más sal. Son muy comunes en Escocia, aunque menos cuanto más al sur.

Bannock de Selkirk

Este pan de frutas es muy popular en toda Gran Bretaña y se encuentra en casi todos los supermercados, aunque antiguamente sólo se hacían en la ciudad de Selkirk. Es un pan redondo (normalmente blanco) y, a diferencia del barm brack y del bara brith, con los que a menudo se compara, éste no lleva ninguna clase de especias. Lo que sí contiene son frutas, en algunos casos solamente uvas pasas, en otros pasas y otras frutas confitadas. Tradicionalmente se elaboraba con manteca de cerdo, lo que le hacía similar a los lardy cakes, pero la mayoría de versiones que se comercializan en la actualidad se hacen con mantequilla o con margarina, aunque algunas recetas antiguas recomiendan usar una mezcla de mantequilla y de manteca de cerdo.

Bannock de Cebada

"Bannock" es una antigua palabra de origen celta y probablemente fue la primera que se usó en inglés para referirse al pan, pues está fechada ya en el siglo V de nuestra era. La propia palabra tiene algo de antiguo. Normalmente describe un tipo de pan más bien plano, en forma de bollo, y de hecho en Escocia las palabras "bannock" y "bollo" son intercambiables. Los bannocks eran originariamente ázimos, se hacían con harina de cebada o avena y se cocían en una plancha. Pero hoy en día ya no se hacen de la misma manera. Actualmente, la mayoría de bannocks se hacen con levadura en polvo o bicarbonato de sosa como agente leudante, lo que les da una textura suave y ligera. Algunas panaderías artesanas elaboran bannocks fermentados naturalmente. El sabor resultante es un poco chocante al principio, especialmente combinado con el de la harina de cebada. Los bannocks siguen cociéndose en una plancha y tienen el típico sabor terroso de la cebada.

Pan Melrose

Este pan es el pan de soda más conocido de Escocia. Es un pan de marca elaborado por una panadería del sur de Escocia. Es una pieza de harina integral malteada con una textura densa. Es muy popular para el desayuno, a menudo untado con mantequilla y mermelada.



Izquierda: Rowies de Aberdeen.

Pan de Escocia

Los panaderos escoceses son famosos por sus panes, y estas hermosas piezas de pan son muy populares en Escocia, donde se usan para hacer sandwiches y tostadas. Conocido a menudo como pan "normal", este pan tiene los típicos lados blandos de los panecillos horneados por lotes, y la parte superior de color marrón oscuro. Tiene un sabor especialmente bueno, gracias a un período de fermentación más prolongado de lo normal.

Morning Rolls

Estos panecillos blandos y harinosos, y más bien planos, pueden encontrarse en todos los supermercados y panaderías de Escocia. En algunas partes se los conoce como "baps"; en otras partes, ni siquiera conocen esta palabra y los llaman "morning rolls" ("panecillos matutinos") o simplemente "panecillos". El producto, sin embargo, es siempre el mismo: un panecillo hecho con harina normal, que puede ser integral o morena, pero que es más comúnmente blanca. En la masa, además de manteca de cerdo, se pone leche y agua y, por supuesto, levadura, todo lo cual le da su característica textura. Estos panecillos se hornean normalmente en grupos de varios en una misma bandeja y se separan una vez cocidos, por lo que apenas tienen corteza en los lados y son de forma casi cuadrada. Un pequeño hoyuelo en el centro del panecillo, hecho presionando ligeramente la masa antes de hornearla para evitar que se hinche demasiado, es uno de los rasgos característicos de los "morning rolls" tradicionales, aunque esa marca desaparece frecuentemente en el horno, y su ausencia no debe disuadir a nadie de comprar estos panecillos. Como la mayoría de panes escoceses, son bastante salados y lo mejor es comerlos recién hechos. Son populares a cualquier hora del día, especialmente a la hora del desayuno, para hacer "bocatas" de bacon y otros ingredientes. Una variante de los "baps" o "morning rolls" son los panecillos blandos, que, curiosamente, a veces ni siquiera son tan blandos como los "morning rolls". Suelen tener una pátina dorada hecha con una glasa de nata que se aplica antes y después de cocerlos al horno.



Arriba: El pan escocés se usa sobre todo para hacer sandwiches.



Derecha: Los "morning rolls" se conocen con diferentes nombres en Escocia, pero todos son similares: de pan blanco, planos y blandos.

Pan de Soda Blanco

Es el pan tradicional de Irlanda, cuyas tradiciones panaderas son bastante distintas de las del resto de las Islas Británicas. El viejo hogar irlandés no disponía de horno, y el pan se cocía en una plancha puesta sobre el fuego o en una bastable, una especie de horno holandés o de recipiente que se ponía directamente sobre las brasas. Estos métodos siguieron siendo populares incluso después de la introducción de las cocinas económicas en Irlanda e incluso hoy, los panaderos artesanos irlandeses, elaboran algunos de sus panes más tradicionales en una especie de cacerolas tapadas. Otra diferencia significativa de la panadería irlandesa era la popularidad del bicarbonato de sosa como agente leudante, por oposición a la levadura. El suero de leche proporciona el ácido necesario al alcalino bicarbonato de sosa, y los mejores panes de soda se hacen así; el cremor tártaro se usa como alternativa al suero de leche.

Hay una gran variedad de panes de soda distintos, y casi todos los panaderos irlandeses, y muchos restaurantes, tienen sus propias recetas para hacerlos. Fuera de Irlanda hay también una razonable selección de panes de soda blancos, morenos e integrales en los supermercados. Pero los mejores son los que hacen en las panaderías los panaderos artesanos, y si además de artesanos son irlandeses, tanto mejor.

El pan de soda redondo se suele marcar con una cruz. Si se corta en cuatro trozos siguiendo estos cortes antes de la cocción se tienen cuatro "farls" de soda, que se cuecen en el horno o en una plancha cubierta, y una vez cocidos tienen un aspecto harinoso de pan de corteza claro.



Derecha: El pan de soda puede cocerse entero y luego partirse en cuatro "farls"

Pan de Soda de Avena

En una tierra como Irlanda que a lo largo de su historia ha tenido momentos de mucha pobreza, casi cualquier cosa comestible que pudiera convertirse en algo parecido a la harina se ha usado para hacer pan. La avena tiene un alto contenido proteínico y con ella se puede hacer un pan muy nutritivo.

Barm Brack

Esta es la versión irlandesa del bara brith escocés, palabras que pueden traducirse como "pan moteado". Se le relaciona con varias festividades irlandesas: Santa Brígida, el 1 de febrero; el primer día de la Primavera y con el festival de la Luanasa, el 1 de agosto, en que se celebra el principio de la cosecha. El barm brack se asocia con el Halloween y existe también la tradición de introducir un anillo de boda dentro del pan, lo que garantiza a quien lo encuentra que encontrará pareja antes de que termine el año.

El barm brack tradicional, normalmente hecho con harina blanca, es uno de los pocos panes irlandeses fermentados con levadura. Está hecho con azúcar, pasas, grosellas y otras frutas confitadas, y enriquecido con mantequilla y con huevo. Es delicioso solo, untado con mermelada o tostado y con mantequilla.



Derecha: El barm brack es uno de los más deliciosos panes dulces de Irlanda. Tostados o simplemente cortados a trocitos se sirven untados con mantequilla y mermelada.

Pan de Patata

Las patatas, desde su introducción en el siglo XVII, han sido un alimento básico en Irlanda. En diversos momentos, hasta principios del siglo XX, el trigo era un cereal escaso y caro. Las patatas se usaban normalmente para "estirar" la harina, con lo que se obtenía, sobre todo si se disponía de manteca de cerdo, un pan de plancha muy sabroso. Hoy, el pan de patata lo elaboran algunos panaderos artesanos y algunos restaurantes mezclando con una masa de harina blanca y puré de patata. Esta masa se marca y se corta normalmente en varios "farls" y se cuece o bien sobre una plancha o en el horno.



Derecha: Antes de hornearlo, a este pan de patata se le dio forma de estrella.



Derecha: Los "farls" son porciones de pan de soda cortadas antes o después de hornear la pieza.

Pan de Trigo

Este pan de trigo es un pan de soda que se elabora con un molde, con lo que tiene forma de pan de molde en vez de la típica forma de un pan redondo. En Irlanda, los panes redondos de soda a menudo se llaman pasteles o "pasteles de pan",y los panes de soda que están hechos en un molde se llaman simplemente "panes". Normalmente, los panes de trigo están hechos con harina de trigo integral irlandesa.

Farls de Soda

Como ya se ha dicho en la entrada dedicada al pan de soda blanco, la palabra "farl" describe un pan de soda en forma de cuña (normalmente, la cuarta parte de una pieza). La palabra deriva de "fardel", que significa "cuarta parte", y en Irlanda los panes de soda suelen dividirse en cuatro trozos o "farls", antes de ir al horno. Además, algunas veces se divide la masa en "farls" (cuatro y a veces tres partes) antes de cocerla, para que el pan tenga más corteza. La mayoría de estos panes de soda se hacen con harina blanca, aunque algunos son de harina integral mezclada con harina de mijo irlandesa y suero de leche. Si están bien hechos, los farls de soda, y el pan de soda en general, son deliciosos. Su principal problema es que se vuelven rancios muy pronto, así que, en la medida de lo posible, conviene comérselos enseguida.



Debajo: El pan de trigo irlandés es una de las variantes del pan de soda.

Panes Franceses

Los franceses tienen una relación apasionada con el pan. Una baguette es uno de los más poderosos símbolos de Francia, y tanto si va metida en una cesta o simplemente bajo el brazo de un escolar de camino a la escuela, es una señal tan clara de que uno se encuentra en Francia como cualquier calle de París o cualquier viñedo de la Provenza.

La mayoría de las piezas de pan que se consumen en Francia diariamente son baguettes, aunque existen otros muchos tipos de panes franceses. El *pain de campagne* y los *levains* son populares en todo el país, pero existen también otros muchos tipos y formas de panes regionales. El pan casero es algo relativamente escaso en Francia, seguramente debido a lo bueno que es y a lo fácil que resulta encontrar pan del día recién hecho. En cada pueblo existe por lo menos una panadería que hace pan fresco tres o cuatro veces al día. Los franceses compran su pan cada día -a veces incluso dos veces el mismo día. Las baguettes tienen que consumirse lo más frescas posible, e ir a pie o en bicicleta a la panadería es lo mínimo que puede pedirse a cambio del placer de comer una.

Baguette

La baguette se inventó en París durante la década de 1930, y surgió como resultado de una combinación de factores. El pan blanco se iba haciendo cada vez más popular, hasta el punto de que por aquel entonces llegó a ser sinónimo de calidad y excelencia. Las nuevas levaduras para el pan que se habían desarrollado significaban que los panaderos podían experimentar con diferentes formas de combinar la levadura con la harina, y la mecanización del proceso de amasado del pan, así como la aparición de los hornos de vapor, condujeron a una mejora sustancial de las técnicas y del horneado. Son muchas las explicaciones que se dan de por qué las mejores baguettes (no todas son excelentes, ni siquiera en Francia) son tan deliciosas y al mismo tiempo tan difíciles de conseguir. Las harinas blandas francesas tienen mucho que ver en el asunto, pues producen una miga blanda y ligera con un delicioso sabor a trigo. Las pequeñas cantidades de levadura usadas, junto con un proceso de amasado largo y un período de leudado también largo, así como la destreza de los artesanos panaderos, son factores que contribuyen al sabor y a la textura de las baguettes, con su delgada corteza y su miga blanda y deliciosa.

La baguette fue conocida al principio como *pain de fantaisie* ("pan de fantasía"), pero la palabra baguette, que significa "palo" o "barra", fue pronto adoptada, y es por supuesto la nomenclatura más descriptiva. *Flutes, bâtards, ficelles, pains* y *petits pains* pertenecen todos a la misma familia, y se elaboran con el mismo tipo de masa y el mismo método. El *pain* es un pan redondo que normalmente sólo se encuentra en las zonas rurales. El *bâtard* ("bastardo") es un cruce entre la baguette y el *pain*. Es algo más corto y graso que una baguette pero pesa más o menos igual. La *flute* ("flauta") es una baguette delgada de unos 200 gr. mientras que la *ficelle* ("fideo") es aún más delgada, y pesa la mitad que una baguette. La baguette propiamente dicha mide unos 68 cm de longitud y pesa unos 250 g. Los *petits pains* son una especie de panecillos individuales que se suelen comer a la hora del desayuno.

La baguette puede encontrarse fuera de Francia desde hace ya más de veinte años, y la cosa sigue mejorando cada vez más. Otras piezas parecidas a la baguette son la *baguette à l'ancienne* o *baguette de tradition*, la *baguette rustique* y la *baguette*

Arriba: Baguettes francesas: hay muchos tipos diferentes de baguette, pero todas deben tener la corteza crujiente y la miga blanda.

campagne, que suelen ser algo más oscuras y harinosas. Estas piezas representan un esfuerzo por parte de ciertos panaderos tradicionalistas para recrear la baguette original, por oposición a la versión moderna de la misma que, desde la década de 1970, ha estado cada vez más condicionada por los modernos métodos de producción. Estas baguettes "tradicionales" pueden estar elaboradas por el método de la masa leudante, pueden contener centeno y también otros cereales o ser incluso una versión con harina integral o salvado. Siempre hay que preguntar de qué tipo se trata.



IZQUIERDA: Las piezas de pan de Viena son blandas y ligeramente dulces, y son una buena opción para el desayuno.

Aunque es preferible evitar las piezas que se comercializan como barras de pan francés, cada vez más baguettes de las que se venden en las panaderías de estilo francés o en los supermercados más perspicaces, pueden ser muy buenas. Incluso es posible que contengan la harina de trigo blanda que es esencial, e incluso pueden haber sido importadas de Francia parcialmente horneadas.

PANECILLOS DE VIENA

Estos pequeños bollos y sus primos hermanos los *petits pains au lait*, están enriquecidos con leche y huevo y normalmente se sirven a la hora del desayuno. No hay que confundir los panecillos de Viena franceses con los bollos ingleses del mismo nombre, que son de corteza dura y tienen forma de torpedo. Los panecillos de Viena franceses se parecen más a los bridge rolls y son algo más pequeños y blandos. Suelen tener tres o cuatro cortes en diagonal en la parte de arriba, mientras que los *petits pains au lait* son redondos, a menudo con un corte en forma de cruz, o largos y estrechos en los extremos. A veces se espolvorean con azúcar lustre.

BRIOCHES

El brioche es una de las piezas favoritas en Francia para la hora del desayuno. Está hecho con harina blanca y levadura, enriquecido con mantequilla, leche y huevo y endulzado con un poco de azúcar. Es muy parecido a diversos tipos de pan dulce del mismo tipo, como los Sally Luns, aunque por lo general contienen una proporción de mantequilla (casi la mitad o tres cuartas partes de mantequilla por cada parte de harina) más elevada que muchas pastas de pastelería. Aunque no tan populares como los croissants en el extranjero, los brioches son el tipo de pan perfecto para el desayuno por su suave textura y su rico sabor. Es delicioso al paladar si se sirve con un poco de mermelada

ARRIBA: Un brioche en forma de pan de molde y pequeños brioches individuales.



DERECHA: La inconfundible forma de medialuna del croissant es popular como pasta para el desayuno en el mundo entero.

o de frutas en conserva. Hay brioches de una gran variedad de formas y tamaños. El más famoso de todos ellos es sin duda el *brioche à tête*, con los bordes acanalados y un pequeño sombrerillo en la parte superior, que a su vez también se hace de varios tamaños, desde los de uso individual hasta los que son tan grandes como barras de pan. El *brioche Nanterre* se hace disponiendo entre seis y ocho bolas de masa de brioche en forma de zigzag en el fondo de un molde, mientras que el *brioche Parisienne* se hace de manera parecida, pero con ocho o diez bolas de masa dispuestas en círculo. Ambos tipos crecen hasta ocupar todo el molde, pero las porciones mantienen una cierta individualidad, lo que facilita el consumo de las mismas.

Los brioches salados, que sustituyen parte de la mantequilla por crema de queso, son cada vez más fáciles de encontrar fuera de Francia. Lo más normal es que tengan forma de pan de molde y no la típica forma redondeada más tradicional, y pueden usarse para acompañar platos salados (igual que la versión dulce, por otra parte). Una de las formas más deliciosas de usar los brioches salados es vaciarlos y rellenarlos con champiñones y pimientos asados.

CROISSANTS

Otra creación esencialmente francesa, estas populares medialunas se encuentran actualmente en prácticamente todo el mundo, no sólo servidas a la hora del desayuno sino también con toda clase de rellenos, y se venden en cualquier parte donde haya una demanda de pastas que puedan comerse sobre la marcha. En Francia se establece una distinción entre el *croissant au beurre*, que es pequeño y recto y que contiene mantequilla, y el *croissant ordinaire*, que tiene la más familiar forma de medialuna y está elaborado con manteca vegetal. La distinción no es tan tajante como podría parecer, sin embargo, ya que algunos artesanos que usan generosamente mantequilla prefieren dar a sus creaciones la típica forma de medialuna. Si los croissants se venden ya empaquetados, hay que leer atentamente la etiqueta para saber cuáles son los ingredientes; si por el contrario se compran frescos, hay que preguntárselo al dependiente. Lo mejor es comprarlos frescos por la mañana en la panadería más cercana, cuando están blanditos por dentro y ligeramente crujientes por fuera.

EPIS

La palabra epi puede traducirse como "espiga (de trigo)" y es el tipo de pan tradicional de los festivales agrícolas. De hecho, es el equivalente francés del harvest loaf, el pan de siega inglés. Las pequeñas espigas de pan se hacen por separado y se disponen en fila o en un gran círculo llamado *couronne* ("corona"). Una vez cocidos se consumen separando las espigas. Los epis se hacen normalmente usando una masa al estilo de las baguettes, son ligeros y crujientes y tienen una forma sumamente original.



ARRIBA: El epi es una original pieza de pan.

Fougasses

n piezas de pan grandes y planas, con grans cortes que representan las ramas de un bol, unas ruedas dentadas o incluso una palla. Son una especialidad del Languedoc de la Provenza, aunque son originarias de alia. A veces conocidas como *fouaés* o "pan de hogar", se cuecen n el suelo del horno, después e retiradar las ascuas pero uando aún está demasiado aliente para cocer pan normal. Existen varias clases de *fougasse*, la mayoría hechas con masa leudada, planas, profundamente cortadas y cocidas en horno muy caliente.



Izquierda: La fougasse es el equivalente de la focaccia italiana, pero con un tipo de cortes muy característicos.

Pain de Campagne

Después de las baguettes, éste es el tipo de pan francés más conocido.Esta pieza fue inventada por un panadero de París, y es tan apreciada en las ciudades como en los pueblos y aldeas. Hecho con una masa estilo *chef*, tiene una corteza ligeramente gris y harinosa, y un aroma y sabor claramente agrios. No hay reglas que valgan por lo que se refiere a su forma, aunque se cuece al horno sin molde y suele tener la forma de un bastón redondo (o más bien de forma indefinida). Fuera de Francia y en las ciudades francesas, las piezas tienen un peso de unos 450 g/1 lb, pero visitando una panadería rural es fácil encontrar pains de campagne grandes como carretas o con unas barras de pan tan grandes como para alimentar a una familia durante varios días. En este último caso se llaman a veces *pain ménage* ("pan doméstico") y se venden a peso. Aunque suelen ser de harina de trigo blanca, a veces se añade harina de centeno o grano integral, especialmente para hacer el *pain de campagne rustique*. Al ser una pieza hecha con masa leudada puede conservarse 5 días y es mejor a las 24 horas de haberse cocido, todo lo contrario de la refinada baguette. Recorra las panaderías hasta encontrar su variedad favorita.

Derecha: El pain de campagne se hace en una gran variedad de formas y tamaños.



Arriba: El pain au seigle (izquierda) tiene una pequeña cantidad de centeno y tiene un sabor suave. En el centro, pain de mie moreno, y a la derecha pain aux noix, cuyo exquisito sabor a nueces se complementa con un buen queso.

Pain aux Noix

Este típico pan francés, cuyo nombre puede traducirse como "pan con nueces", suele hacerse con diversas clases de fruto seco. Las nueces le dan un toque de pan dulce, aunque es un pan salado que suele servirse acompañado de crema de queso fresca tipo Brie o Camembert, y de quesos de sabor fuerte como el Cheddar o el Stilton. Se elabora con un tipo de harina integral que complementa el delicioso sabor de los frutos secos.

Pain de Mie

Se cuece en un molde cerrado, así la pieza tiene los lados rectos y una corteza blanda, lo que hace que su forma sea la ideal para preparar sandwiches. Se enriquece con leche y mantequilla, y su sabor se parece más al de un brioche que al de un pan normal.

Pain de Seigle/Pain au Seigle

El *pain de seigle* es el pan francés de centeno, el pan que normalmente acompaña a los platos de ostras. Las normas oficiales insisten en que debe contener unas dos terceras partes de centeno, pudiendo ser el resto de harina de trigo, lo que le da un sabor y un color mucho más suave que los panes de centeno alemanes y escandinavos. El *pain au seigle* ("pan con centeno") solamente tiene que contener un diez por ciento de centeno y es todavía más ligero.

Pain Poilâne

Este pan de marca lo producen y distribuyen los famosos panaderos Poilâne de París, no solamente en Francia sino en el mundo entero. Basándose en los tradicionales y desde hace tiempo olvidados panes rústicos de la vieja Francia, estos panaderos alardean de usar los mismos métodos que se usaban entonces para la elaboración y la cocción del pan: una masa leudada naturalmente, brevemente amasada pero largamente fermentada, moldeada a mano y finalmente cocida en un fuego de leña. Debido al método de la masa leudada, por definición el pan es diferente a cada hornada, por lo que los panes que se venden en la tienda pueden variar entre sí en un grado sorprendente, siendo algunos estupendos y otros decepcionantes.

Pain Polka

Es una especialidad de la región del Loira. Es ovalado o redondo, bastante plano y con unos cortes profundos entrecruzados. Se cuece usando el método *levain* de reservar parte de la masa del día anterior y usándola como promotor para fermentar la masa del día.

Pain Battu au Fromage

Es un pan enriquecido con queso (parmesano), por lo que tal vez sea originario de Italia o de la región francesa de los Alpes Maritimes. El queso se mezcla con la masa y se esparce por encima de la pieza antes de hornearla, lo que le da una corteza dorada. Las piezas pueden tener forma de pan de molde o hacerse en moldes individuales parecidos a los brioches.

Pain Allemand aux Fruits

Esto significa "pan de frutas alemán", pero es un pan francés, de Estrasburgo, ciudad fronteriza con Alemania, en pleno corazón de Alsacia, una región famosa por panes, como el *kugelhopf*. El *pain allemand* es un pan de frutas aromatizado con canela, clavo y anís, contiene pasas, ciruelas, albaricoques e higos.



Arriba: El pain polka puede ser normal o estar relleno de aceitunas trinchadas.

Izquierda: E pain poilâne se reconoce fácilmente por los cuatro cortes que forman un rectángulo irregular en su parte superior.



ARRIBA: *Hay muchos tipos de pain au levain (en segundo plano), pero todos se elaboran por el método de la masa leudada. La boule de meule es un tipo de pan muy sustancial que suele comerse acompañando sopas y guisos.*

PAIN AU LEVAIN

Se trata de una pieza de pan blanco y a veces integral que es tan popular en el Reino Unido como en Francia. Un *levain* es un pan elaborado por el método de la masa leudada, pues esto es lo que significa la palabra francesa *levain*. Estas piezas se elaboran con formas muy diversas y a menudo recuerdan a una baguette corta y chata, aunque lo más normal es que tengan una forma casi cuadrada. El *pain rustique* también se elabora usando el mismo método, pero se utiliza una proporción de harina integral o una mezcla de diversos cereales.

BOULE DE MEULE

La palabra *boulangerie* es una palabra derivada de la expresión francesa que designa a una bola de masa, en francés *boule*, que también es el nombre de esta pieza. *Boule de meule* se puede traducir literalmente como "bola de muela", lo que describe bastante apropiadamente esta pieza, excepto que normalmente se cuece en el suelo del horno hasta que está lo suficientemente crujiente. Las *boules de meule* suelen ser bastante grandes y tienen un excelente sabor.

GÂTEAU DE GANNAT

Este sofisticado pan festivo es muy en la región francesa del Gannatois. cipal rasgo distintivo es la crema d fresco que se mezcla con la masa ju huevo y mantequilla, con lo que se una pieza blanda con mucha miga y u agridulce. El sabor de la pieza se en a veces con un poco de coñac.

PAIN DE PROVENCE

En la región de Provenza se elabor muestra tan amplia de excelentes pane sería absurdo dar el nombre de la reg uno solo de ellos. Si se visita esta regi Francia, es probable que se encuentre una gama de panes denominados

DERECHA: El cereale suele tener forma de torpedo.



Provenza", bien confeccionados en forma de molde pequeño o en forma de baguettes estrechas. Además de con hierbas provenzales -ajedrea, tomillo y albahaca- la masa se aromatiza con flores de lavanda e hinojo. Tiene un sabor intenso y es excelente con queso o para acompañar a una sopa.

CEREALE

El *cereale* es una pieza de pan moreno ligero y aromático, con una buena corteza y la miga blanda. Está hecho con ocho cereales y semillas que normalmente son trigo, maíz, centeno, mijo, trigo malteado y avena, además de pepitas de girasol y semillas de sésamo. La forma de este pan es muy característica; normalmente tiene forma de torpedo y se suele espolvorear con harina.

PANES BELGAS

PISTOLET

Los *pistolets* son el equivalente belga de los croissants franceses. Son unos bollos pequeños, enriquecidos con mantequilla, fácilmente distinguibles por una hendidura central que se hace con un palo empapado en aceite antes de la cocción. Tienen una textura blanda bajo una corteza fina y reluciente; pueden encontrarse en muchos lugares del norte de Francia, donde son tan populares como en su nativa Bélgica. Se toman normalmente en el desayuno o en la merienda, cortados a rebanadas untadas con mantequilla o confitura, o cortados a trocitos y mojados, según la costumbre francesa, en un café con leche.

CRAMIQUE

Este es un popular pan de merienda relleno de pasas y enriquecido con mantequilla y leche. Es más bien chato y puede elaborarse con harina blanca, harina integral o una mezcla de ambas. Las versiones más blancas tienen una miga blanda con la textura y el sabor de un brioche, mientras que la *cramique* integral tiene un sabor más parecido a la malta. Recién hecha, una *cramique* es excelente simplemente untada con mantequilla o confitura. Las piezas que tienen ya un par de días son muy buenas tostadas y untadas asimismo con mantequilla y mermelada o servidas con un queso fresco tipo brie o camembert.



ARRIBA: Cramique de frutas.

Panes Italianos

El pan italiano ha experimentado una especie de renacimiento durante los últimos años, y no faltan razones que lo justifiquen. Los panes italianos resultan deliciosos servidos con pasta, pescado, carne, aves de corral o queso. Cualquier panadero italiano le puede explicar que hay muchos cientos de panes italianos diferentes. Hubo un tiempo en que Italia estaba formada por un gran número de estados independientes, y cada uno de ellos creó su propio estilo de cocina incluyendo, por supuesto, sus propios tipos de pan. La geografía y el clima desempeñaban un papel importante, y también la prosperidad económica. Algunos de los panes más conocidos, como la *chapata* y la *pagnotta* son panes "nacionales" que se encuentran en todas partes. Otros panes -como los de tipo rústico- de algunas zonas rurales podían ser más bastos y harinosos y estar hechos con cualquier tipo de cereal disponible. Con frecuencia se les añadía aceite de oliva, para mejorar su sabor y para que fueran más nutritivo. Actualmente se usa aceite de oliva en la confección de estos tipos de pan. Suelen ser blancos, aunque también los hay que están hechos con harina integral o con una mezcla de diversos cereales. Pueden ser fermentados con levadura, aunque inicialmente se leudaban de un modo natural. Las pequeñas panaderías, en especial las del sur de Italia, una región sólo ligeramente afectada por el turismo y la moda, siguen produciendo este tipo de panes para sus clientes más fieles siguiendo métodos y recetas de tiempos inmemoriales. Si visita estas regiones, no deje de probar alguno de estos panes regionales. Fuera de Italia, diversos tipos de pan regional, como la *pagnotta* y el pan *pugliese* s encuentran en determinadas pastelerías d estilo italiano, aunque muchas de ellas se ha estandarizado. Pero en Norteamérica y e Gran Bretaña hay todavía panaderos artes nos de primera generación que han aprend do las técnicas de sus padres y abuelos, y qu hacen unos panes regionales tan buenos co mo los que pueden encontrarse en Italia.

El rasgo distintivo de la mayoría de pane italianos, especialmente de los que se com pran en las panaderías de estilo italiano, es l forma más que la masa. En general, los pa naderos no usan masas diferentes para hace distintas piezas de pan: no disponen de tiem po ni de espacio. Las diferencias residen e la forma, el tipo de cortes y la cocción, qu tal vez le parezcan triviales, pero pruébelo antes de opinar. Se llevará una sorpresa.



Biova

Este pan regional, procede del norte de Itali de la zona del Piamonte. Tiene forma cilín drica con los extremos en punta. Se elabor con manteca de cerdo, tiene la corteza grue sa, la miga blanda y un sabor excelente.

Carta da Musica

Este extraordinario pan de siega, originari de Cerdeña, a veces llamado carasaù, se ela bora con unas finísimas láminas de masa api ladas en forma de torre que parecen un mon tón de panqueques de forma irregular. Las lá minas de pan son quebradizas pero pueden consumirse en forma de snack en aperitivos y ensaladas. Alternativamente, las hojas de pan pueden reblandecerse con una vinagreta ligera o con un poco de agua y aceite de oliva y rellenarse con diversos ingredientes.

Chapata

Es una pieza de forma ovalada, ligeramente chata que parece más bien una zapatilla chafada, que es lo que la palabra, más bien poco románticamente, significa. Se hace con unas generosas cantidades de aceite de oliva y tiene una corteza frágil y delgada. La miga es

IZQUIERDA: Este tipo de panes no difiere mucho de un montón de partituras (carta da musica) amontonadas.

IZQUIERDA: *Dos variantes de chapata, con aceitunas y trocitos de tomates secos.*

blanda, con agujeros y ligeramente pastosa. La chapata es deliciosa servida con sopas o ensaladas de tomate, y para mojar en muchas salsas.

Al igual que la baguette francesa, la chapata es un tipo de pan relativamente reciente. Normalmente es una pieza de pan blanco que se hace con el método del esponjado - la harina, así como también la levadura y el agua se dejan fermentar durante unas 24 horas antes de incorporarlas al resto de la masa. Otro rasgo característico de este original tipo de pan, que hace que sea un pan bastante difícil de elaborar en plan casero, es la consistencia blanda que tiene su masa.

Contiene como mínimo un 75 por ciento de agua y de aceite y por esta razón es muy diferente a cualquier otro tipo de pan conocido. Un largo proceso de amasado contribuye asimismo al sabor único de la chapata, que es más bien agridulce, así como a su textura: tiene una corteza crujiente y una miga ligera. La chapata se puede aromatizar con muchos ingredientes, desde aceitunas a tomates secos pasando por el queso, las nueces u otras variedades de frutos secos. Muchos supermercados venden chapatas ya preparadas y lo único que hay que hacer es acabarlas de cocer en casa. La cocción final mejora, con mucho, el sabor y la textura de este tipo de pan, que es sin duda uno de los más célebres en todo el mundo.

FOCACCIA Y FOCACCETTE

La focaccia es otro de los tipos de pan italianos que ha conquistado el corazón del resto del mundo. Conocido también como "pan rústico italiano plano", *pizza rústica* o *pizza genovese*, es un tipo de pan grande, plano, ligeramente hinchado cuando es fresco y marcado por toda la superficie en forma de pequeñas hendiduras. Puede ser redondo, cuadrado o tener forma de rectángulo irregular; la forma no es muy importante en este caso. Es el pan casero original italiano, y se hacía con restos de masa que se cocían en el horno muy caliente antes de dejarlo enfriar ligeramente para cocer las grandes piezas de pan familiares. Es fácil imaginarse a los más pequeños esperando impacientes su ración de pan calentito recién salido del horno. Actualmente, la mayor parte de las focaccias vendidas, especialmente en supermercados, son redondas y de un sabor más bien escaso. Pero los panaderos italianos que conocen muy bien este tipo de pan, producen piezas mucho más sabrosas cociéndolas en el horno muy caliente para que, al igual que las pizzas, queden harinosas y oscuras. La focaccia es un pan muy versátil. Aparte del aceite de oliva que se incluye en la masa, esta pieza puede espolvorearse con sal marina, hierbas, cebolla, jamón o queso. Sus versiones más pequeñas -las *focaccette*- son pequeñas piezas de pan espolvoreadas con sal y cebolla.

DEBAJO: *La focaccia suele espolvorearse con romero trinchado.*



Grisines

Estos bastones largos y delgados, que son muy populares como aperitivo, se elaboran con harina de trigo y se cuecen hasta que están completamente secos, de modo que son casi totalmente corteza sin miga. Los mejores grisines se hacen con aceite de oliva; los mejores de todos son los que elaboran a mano los panaderos artesanos y que tienen una personalidad mucho más marcada que los bastoncitos más bien sosos que pueden encontrarse en muchos supermercados.

Los grisines son originarios del noroeste de Italia, en torno a Turín y el Piamonte. En esa región elaboran un tipo de bastón, que es mucho más sustancial, llamado *francescine*. Estos son unos bastones más gruesos que tienen un centro mucho más blando, y su sabor no es necesariamente mejor que los otros bastoncillos, pero sí son mucho más crujientes. La mayoría de los grisines se elaboran con harina de trigo blanca, aunque también es posible encontrar bastones hechos con harina integral, sobre todo en panaderías pequeñas. Muchos tipos de grisines se rebozan normalmente con semillas de amapola, con pepitas de sésamo o con granos, no muy finamente molidos, de sal marina antes de cocerlos para darles sabor.



Arriba: Los mejores grisines están en las panaderías italianas y en las delicatessen.

Debajo: Paesana.

Michetta

Es una especie de bollo redondo de pan blanco con una corteza muy sabrosa, que en Roma se conoce como *rosetta*.

Mezza luna

Esta sencilla y crujiente pieza de pan tiene, como indica su nombre, forma de media luna. Se elabora con el mismo tipo de masa que se usa para hacer la *pagnotta* y otros tipos de pan rústico.

Paesana

Esta sencilla pieza de pan blanco, que se corta entrecruzada para dividirla a cuartos, tiene un sabor parecido a la chapata y la focaccia. La *paesana* es

neralmente menos rico en aceite de oliva dado que no suele contener hierbas, tomates ni aceitunas, tiende a ser más soso de bor que sus primos hermanos. De todos odos, es muy bueno con sopas y guisos.

PAGNOTTA

pagnotta es una pieza grande y redonda pan de granja; es, probablemente, el pan ás común y popular en Italia y se vende en do el país. Las piezas pueden ser pequeñas redondas, pero en Italia suelen ser enormes se cortan en porciones, cada una de las cuales podría alimentar a una familia entera. sta pieza se hace normalmente por el método de la masa leudada. Fuera del país, este tipo de pan puede encontrarse fácilmente n algunas delicatessen, que o bien lo importan de Italia o lo elaboran de acuerdo con receta original. Las panaderías de estilo italiano, sin embargo, no siempre usan el largo laborioso método tradicional para elaborarlas. Argumentan que, para mucha gente, *agnotta* es una forma estándar de referirse l pan de trigo, por lo que usan para hacerla el mismo tipo de masa que en otros panes italianos. En Italia, la *pagnotta* puede ser blanca, integral o mezclada, según la región, los diferentes tipos se encuentran también uera de Italia, aunque en el extranjero las de an blanco son las más frecuentes.



ARRIBA: La pagnotta es un pan rústico italiano, que suele ser bastante grande.



IZQUIERDA: Pane al cioccolato en forma de bollos.

PANE AL CIOCCOLATO

Este es un pan fermentado que está elaborado con aceite de oliva y tachonado con trocitos de chocolate, que se mezclan con la masa. Puede ser integral, pero normalmente es

ERECHA: El pane on noci es una barra eliciosa de pan con nueces.

coloreado con un poco de cacao en polvo. En Italia es costumbre servir este pan de chocolate acompañado de queso mascarpone o Gorgonzola en forma de tentempié.



DERECHA: El pan pugliese es uno de los panes italianos más conocidos y apreciados

PANE CON NOCI

Hay diversas clases de panes italianos etiquetados como "pan con nueces". Los de forma ovalada son similares a las variantes británica y francesa de pan de nueces, y la pieza delgada y plana rellena de pasas de Corinto y nueces es una versión dulce de la chapata.

PANETTONE

El *panettone* es una especialidad milanesa que se vende por Navidad como pastel festivo tradicional.Se vende envuelto en celofán atado con cintas de colores. A pesar de la riqueza de su contenido -está hecho con abundantes cantidades de mantequilla, huevo y leche, además de pasas, frutas confitadas y a veces chocolate- la textura del *panettone* es sorprendentemente ligera. Esto probablemente se deba a la forma tradicional del *panettone*, que es la de una cúpula o cilindro chato ligeramente más ancho en la parte de arriba, donde el pan se hincha en forma de dorada corteza.

DERECHA: El panettone es un típico pan navideño.

PANE DI MAIS

Elaborado con polenta, harina de maíz molida no muy finamente, el *pane di mais* es de los pocos panes italianos que están hechos con maíz. Normalmente contiene también aceite de oliva. Es más plano que la mayoría de los panes italianos, debido a la proporción de maíz que contiene, pero las piezas de este pan son perfectas para mojar en salsas y en vinagretas de ensalada.

PANE TOSCANO (SIN SAL)

También conocido como *pane sciocco* o *pane sciapo Toscano*, este pan es uno de los favoritos entre los toscanos, a quienes les encanta el sabor del trigo, que es mucho más pronunciado debido a la ausencia de sal, debido que cuando este pan se empezó a elaborar existía un impuesto muy alto sobre la sal. A diferencia de otros panes italianos, el *pane sciocco* tampoco contiene aceite de oliva. Si se come solo, la reacción normal es la de "aquí falla algo", "a este pan le falta alguna cosa". Pero comido con un poco de queso de cabra, anchoas, aceitunas o con salami, es un pan excelente.



Derecha: El sfilatino es muy similar a una baguette pequeña.

Pugliese

Este famoso pan italiano fue en sus inicios el pan regional de Puglia, en la región sureña de Apulia. Tal vez sea por el aceite de oliva extra virgen de esta región o por la excelencia de su trigo, pero el *pugliese* es considerado como una de las joyas de la panadería italiana, y es popular en toda la región y no sólo en ella. El pan es normalmente blanco, con una corteza clara y harinosa y una miga blanda, bastante densa para los baremos italianos, sobre todo si se compara con la de la *chapata* y *pagnotta*, de textura más ligera.

Sfilatino

Similar en cierto modo a una baguette francesa cruzada con una chapata pequeña, este pequeño pan italiano constituye un magnífico añadido a la gama de panes del supermercado y es excelente servido con una comida típica italiana. Aunque similar en su forma a la baguette, ahí termina todo el parecido. Las piezas de *sfilatino* son más pequeñas que las baguettes, no tienen tantos cortes y su corteza es más harinosa. Al hacerse con mucho aceite de oliva virgen, la corteza es más crujiente y menos escamosa que la de la baguette, y su miga es más blanda.

Pan de Oliva Italiano

Existen varias clases de pan de oliva. Los producidos más comerciales están enriquecidos con huevo y mantequilla, y normalmente contienen aceitunas verdes trinchadas, con alguna aceituna entera rellena, al estilo español, con pimiento rojo. Muchos panaderos artesanos producen también su propio pan de oliva, añadiendo a la masa aceitunas negras a trocitos, y a veces enteras, por lo que hay que tener cuidado al hincarles el diente.

Tortino

El *tortino* es parecido al pan de oliva, pero mucho mayor y más rústico, con una miga más densa. Puede rellenarse con aceitunas, espinacas y tomates, o con una combinación de estos tres ingredientes.

Rosco Siciliano

Sicilia tiene una vieja tradición de elaboración de pan. A lo largo de los siglos, los monjes y monjas de sus muchos monasterios han ido perfeccionando sus técnicas de elaboración como muestra de devoción a Dios. Este rosco de color amarillo claro y forma de "S", tiene una alta proporción de sémola, una miga blanda, y una corteza crujiente cubierta con semillas de sésamo.

Arriba: El pan toscano se conoce de diversas maneras, entre ellas, "scioco" y "pan toscano sin sal". Tiene una miga densa, que a los paladares poco acostumbrados a la ausencia de sal les resulta soso. De todos modos, también tiene sus devotos, que lo suelen tomar con queso.

Panes Españoles

En España, el pan es el símbolo de la comida. En muchos pueblos en los que todavía se hace el pan en casa, a menudo el ama de casa lo besa y hace la señal de la cruz sobre la pieza antes de cocerla, y a los niños se les enseña que robar pan es no solamente una falta de respeto hacia sus padres, sino que es una grave ofensa a Dios.

Las primeras piezas de pan del día suelen ser los panecillos tipo *bollo* o *chica*. A una hora más avanzada de la mañana, las panaderías empiezan a elaborar piezas de pan más grandes. Los hacen de todas las formas y tamaños posibles, aunque la mayoría son fermentados con levadura, blancos y de trigo. España es famosa por su pan blanco, de corteza lisa y miga blanca y blanda. El pan se come a todas horas y acompaña a todos los platos. Por lo demás, existe la tradición, muy del gusto español, de echar un poco de aceite de oliva sobre una rebanada de pan recién hecho y comérsela a cualquier hora del día como si fuera un tentempié.

Aunque el trigo sea el cereal más abundante, la avena, la cebada y otros cereales se mezclan a veces con harina de trigo para elaborar panes más rústicos. En el noroeste del país, en Santiago y La Coruña, son frecuentes los panes integral y de centeno. Allí, cerca del norte de Portugal, se mezcla harina de maíz con harina de trigo y se hacen unos panes de un rico color amarillo. El maíz fue introducido en España desde el Nuevo Mundo por los exploradores que regresaron a sus casas, pero hoy en día no es tan popular en España como en Portugal.

Pan Cateto

Es el tradicional pan de pueblo español, y se elabora usando la llamada levadura de masa.

Debajo: El pan gallego es de estilo rústico y con una protuberancia encima.

Hornazo

Es una pieza de pan típicamente castellana que se suele hacer por Pascua. La masa se llena con trozos de chorizo, queso y huevos cocidos, de modo que al cortarlo, una vez cocido, cada comensal recibe un trozo de pan diferente. La palabra "hornazo" proviene con toda probabilidad de "horno". Antiguamente, en España, la gente llevaba las piezas de pan elaboradas en casa, además de trozos de carne, pollo y a veces corderos enteros, al horno del panadero local para que él las cociera.

Pan Gallego

En la confección de este pan de estilo rústico se utiliza aceite de oliva de una forma discreta, lo que le da un sabor muy agradable. Suele tener una forma redonda bastante irregular y ser bastante grande de tamaño. La mayor parte de "pan gallego" que se vende fuera de España son cuartos de pieza. La corteza es blanda y harinosa, la miga ligera y de textura blanda. El "pan gallego con semillas" es muy parecido, sólo que se rellena con pepitas de calabaza y de sésamo, lo que le confiere un delicioso sabor y riquísima textura.



Debajo: Pan de aceite.



Pan Quemado

Este es uno de los más famosos panes dulces que se hacen en España. Es más bien plano y hundido, similar en cierto modo, gracias a su resplandeciente y dorada superficie, al "lardy cake" británico, pero a pesar de las apariencias es un pan dulce delicioso, parecido al brioche francés por su textura, aunque se hace con aceite de oliva en vez de mantequilla.

Gofio

Este insólito pan se clasifica como español porque procede de las Islas Canarias, pero tiene una fascinante y antigua historia que sugiere que sería más adecuado clasificarlo entre los panes árabes o marroquíes. Aunque las Islas Canarias han pertenecido a España durante siglos, fueron en su día el hogar de un grupo de bereberes que se llamaban guanches. Actualmente extinguidos, poca cosa nos ha quedado de estos primitivos habitantes de las islas aparte de algunos artefactos. Sin embargo, se considera que el *gofio* es un vestigio de aquel pueblo norteafricano. La pieza tiene forma de pelota grande y se hace con una variedad de harinas: trigo, cebada, maíz y harina de garbanzos secos, que a veces se mezclan y siempre se tuestan antes de la molienda. La masa se hace con agua o con leche, y aunque hoy se usa levadura, inicialmente se fermentaba de un modo natural. Una vez que ha subido la masa, se cuece el pan, ya sea de forma convencional en un horno o, como se hace todavía en algunas partes de las Canarias, en un horno holandés, una especie de construcción en forma de maceta en cuya parte exterior se amontonan las ascuas de una hoguera. El resultado es una pieza redonda de corteza crujiente y una miga que es bastante densa, algo diferente de los demás panes españoles, mucho más ligeros y blandos, y también muy diferente de los tradicionales panes marroquíes, que suelen ser muy planos y que se cuecen muy rápidamente en hornos inusualmente calientes. Tal vez la escasez de trigo hizo que estos pueblos antiguos tuvieran que ser más inventivos, o tal vez su forma de vida sedentaria en las islas, por oposición a la vida nómada de los bereberes africanos, les permitía dedicar mucho más tiempo a la tarea de hacer pan.

Ensaimadas

Especialidad de Mallorca, estas pequeñas pastas fermentadas con levadura son una de las respuestas españolas al croissant, con la salvedad de que en vez de tener forma de media luna parecen más bien turbantes árabes. Normalmente algo más dulces que los croissants, tienen la misma textura blanda y se sirven a la hora del desayuno con mermelada o con miel en muchos de los hoteles de la isla. Cargamentos de ensaimadas se envían diariamente a Barcelona, donde son muy apreciadas tanto por los turistas de paso como por los propios habitantes de la ciudad.

Una versión más grande de la ensaimada también es típica de Mallorca. A menudo se cubre de crema o de una cobertura dulce de pulpa de calabaza, azúcar, zumo de limón y especias. Es un postre especialmente popular en los días de fiesta, que suele decorarse con trocitos de tuétano y sobrasada, otro producto típicamente mallorquín.

Panecillos de Patata

A pesar de ser un grupo de islas relativamente pequeño, las Islas Baleares tienen una cocina sorprendentemente rica y variada. Junto con sus muchos platos de carne y pescado, disponen de una gran variedad de deliciosos panes, entre los que podemos citar los panecillos de patata de Mallorca. Estos panecillos se hacen con patatas normales o con boniatos. Tienen un sabor dulce y normalmente se toman a la hora del desayuno, a media mañana o a la hora de la merienda, y suelen servirse con mermelada y miel.

Pan de Aceite

Es un tipo de pan muy similar a la *fougasse* francesa y a la *focaccia* italiana. El "pan de aceite" es un pan normalmente de forma irregular. Se cuece en el suelo del horno tras ser generosamente untado con aceite de oliva (de ahí su nombre, lógicamente).

Roscón de Reyes

En España y Portugal, los niños no reciben sus regalos el día de Navidad, sino la vigilia de Reyes (la noche del 5 de enero). De acuerdo con la tradición de la Epifanía, los regalos los entregan unos personajes que representan a los Reyes Magos, los tres sabios de Oriente que viajaron desde Oriente para presentar sus ofrendas al Niño Jesús. Es costumbre preparar para estas fechas un tipo de pan llamado "roscón de reyes" en España, y "bolo-rei" en Portugal. Este delicioso roscón se rellena de frutas confitadas y tradicionalmente contiene una moneda o figurita, que supuestamente trae suerte a la persona a quien le toca la porción que la contiene.

Panes Portugueses

Los panaderos portugueses, al igual que sus colegas de otros países, frecuentemente usan el mismo tipo básico de masa para hacer panes y panecillos. Es la forma y la manera de cocer la masa lo que da a cada pieza su sabor y textura característicos. Muchos panes portugueses se elaboran con una masa de harina blanca fermentada con levadura.



Alentejano

Es un tipo de pan blanco de corteza bastante gruesa y una miga muy sabrosa, con un característico sabor entre amargo y salado. Como casi todos los panes portugueses y españoles, se cuece sin molde en el suelo del horno y tiene una corteza uniforme y dorada.

Broa de Milo

Esta sencilla pieza de pan procedente de la región del Minho, en el norte de Portugal, cuya traducción sería "pan de maíz", se suele citar simplemente como *broa* y lo come todo el mundo. El maíz es un ingrediente muy popular para hacer pan tanto en Portugal como en España. Los conquistadores trajeron consigo no sólo la patata, el tomate y los pimientos, sino también el maíz, junto con la técnica necesaria para reducirlo a harina. Las cosechas de maíz arraigaron bien en el norte de Portugal, donde el trigo tiene problemas para crecer, y pronto fue seleccionado como uno de los cultivos más útiles. Es probable que desde el primer momento, los artesanos panaderos mezclasen la harina de maíz con harina de trigo para aportar gluten a la masa, pero cuando el trigo escaseaba se usaba harina de cebada o de alfalfa, e incluso hoy este pan se hace con una mezcla de varios tipos de harina. El *broa de Milo* es un pan robusto y con sabor, que va estupendamente bien con las sopas y *cozidos* portugueses a base de carne guisada, verduras y legumbres.

Arriba: La rosquilha es una pieza de pan muy atractiva.



Derecha: Pan alentejano: sabor intenso.

Debajo: Papo secos: blandos y crujientes.



Rosquilha

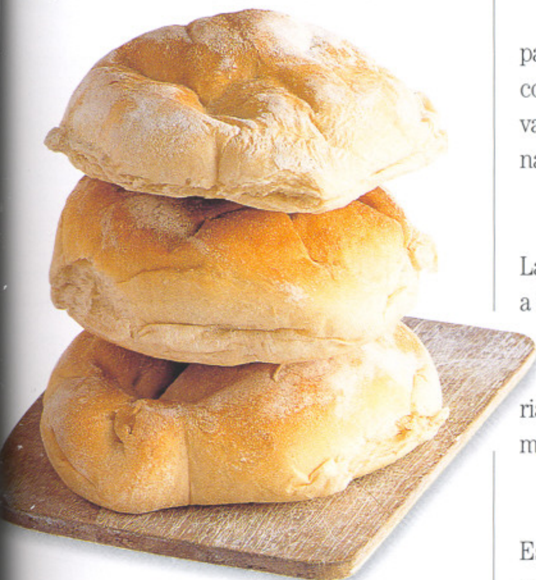
La rosquilha es una pieza redonda de pan blanco con una agradable corteza, una textura ligeramente gomosa y un sabor algo salado. Normalmente se elabora con el mismo tipo de masa que el *alentejano*, pero la rosquilha tiene más corteza y no se conserva tan bien. La llamada *rosquilha* se puede comprar y consumir a cualquier hora del día, pero es muy popular a la hora del desayuno o a media mañana, y se sirve acompañando al café.

Cantelo

Es un tipo de pan tradicional del norte de Portugal. Suele servirse en las bodas. Tiene forma de anillo y la costumbre dicta que el novio y la novia lo rompan a trozos y lo ofrezcan a los invitados con un vaso de vino.

Papo Secos

Estos pequeños bollos de pan blanco son un desayuno muy popular en todo Portugal. Tienen una miga blanca y blanda y una corteza deliciosa, que sin ser dura es bastante crujiente. Como otros panes portugueses, los papo secos se cuecen con grandes cantidades de vapor; por eso tienen una buena corteza y a la vez una miga muy ligera.



Arriba: Si vive cerca de un panadero portugués, pruebe unas caracas como alternativa a los panecillos con que se hace una hamburguesa.



Derecha: El bolo do caco es un pan casero similar a la focaccia y a la fougasse.

Caracas

Las caracas son similares en forma y tamaño a los papo secos, y aún más semejantes a los bollos ingleses o a los baps que elaboran en Escocia. Se hacen por hornadas de varias piezas y con menos vapor, por lo que son más blandos y tienen menos corteza.

Bolo do Caco

Este pan es muy parecido al pan de aceite español. Es otro tipo de pan casero, que se cuece en el suelo del horno muy caliente. Lo ideal es comerlo recién hecho con una ensalada jugosa o con cualquier otro plato que contenga una buena cantidad de líquido para mojar.

Pan de Maia

Es una pieza larga de pan blanco que normalmente se elabora con masa normal de harina de trigo. Es muy popular en todo Portugal y es uno de los panes de uso diario más conocidos. Suele comerse con sopas de pescado y ensaladas y con queso portugués.

Debajo: El pan maia es casi siempre una pieza de pan blanco, y su corteza es muy buena y deliciosamante pastosa.

PANES ALEMANES

Hay una variedad enorme de panes alemanes. Fuera de Alemania, en Gran Bretaña, por ejemplo, es comprensible pensar que todos los panes alemanes se venden envueltos en celofán. Estos son en realidad los *kastenbrots* o panes de caja, entre los que destaca el famoso pumpernickel. En Alemania, sin embargo, y en el resto de Europa y en América del Norte, existen también los *krustenbrots* o panes de corteza dura. Son panes del día que venden en panaderías y mostradores de algunos supermercados, y son tan variados y deliciosos como los de cualquier otra parte de la Europa continental. *Brot* significa pan de trigo y pan de centeno, y otros panes se denominan según el tipo de grano con que se elaboran: avena, cebada o maíz.



DEBAJO: El pumpernickel es el más conocido de los kastenbrots alemanes.

KASTENBROTS

Kastenbrots se podría traducir como "panes de caja". El pan se cuece al vapor unas 20 horas en un recipiente cerrado, lo que da como resultado una pieza de pan densa y pesada, a la vez húmeda y desmoronadiza y con una textura pastosa. Tiene un sabor algo amargo con un toque dulzón amaltado, y a diferencia de la mayoría de panes, deja un distintivo y no desagradable regusto al paladar. Los *kastenbrots* son panes para comer con una buena jarra de cerveza alemana.

Estos panes casi invariablemente se elaboran con harina de centeno (normalmente con el grano integral, que puede haber sido más o menos finamente molido, según el tipo de pan). Para hacer la masa se usa el método de la masa leudada, lo que contribuye a darle un sabor algo agrio que complementa el propio sabor del centeno, que ya de por sí es algo terroso. Los *kastenbrots* más oscuros contienen solamente centeno, pero añadiéndoles diversas proporciones de harina de trigo se obtienen panes de apariencia, sabor y textura más ligeros. Otros granos, como la avena y la cebada, así como las pepitas de girasol y de sésamo, se añaden a ciertos tipos de pan, por lo que existen muchas variaciones sobre un mismo tema básico. Este tipo de pan siempre se vende cortado a rebanadas finas, envuelto en papel de celofán y perfectamente etiquetado. El pan, dado su sabor agridulce y algo seco, gana mucho untado con mantequilla o con queso fresco. Ingredientes salados como el salmón ahumado, los arenques en escabeche o las salchichas alemanas se sirven normalmente con los más oscuros, mientras que los más claros son estupendos con mermelada y otras conservas de sabor más intenso.



PUMPERNICKEL

Es el más conocido de todos los kastenbrots y también el más oscuro de todos ellos. Se hace normalmente con un cien por cien de grano de centeno molido no muy finamente, y tiene un inconfundible sabor algo agrio y terroso, aunque algunos se hacen con un poco menos de harina de centeno y algo más de harina de trigo. Como tantos otros panes alemanes, a veces el pumpernickel se condimenta con semillas de alcaravea.

IZQUIERDA: El Vollkornblot (izquierda) está hecho en un cien por cien de centeno, mientras que el Roggenbrot (detrás) es algo más ligero y contiene algo de harina de trigo. El Sonnenblumenbrot (derecha) está hecho con pepitas de girasol, que le dan un sabor más ligero y una buena textura.

Vollkornbrot o Schwarzbrot

Este es otro tipo de pan de fuerte sabor, y los nombres con que se conoce significan "pan de grano integral" y "pan negro". La palabra "grano", en este caso, se refiere al centeno. Este pan contiene también melaza, lo que contribuye a darle su color oscuro y su sabor a malta, lo que hace de él un pan exclusivamente para sus devotos.

Roggenbrot

Roggen es la palabra alemana para decir "centeno", pero de hecho este tipo de pan contiene también una pequeña proporción de harina de trigo. El *roggenbrot* es un pan de molde oscuro, de forma rectangular en el que a veces se incrustan granos enteros. A pesar de añadírsele harina de trigo, sigue siendo un pan de sabor bastante intenso, muy apto para acompañar alimentos igualmente fuertes.

Sonnenblumenbrot

Las pepitas de girasol dan a este pan una textura crujiente. El *Sonnenblumenbrot* se hace básicamente con harina de centeno, aunque el añadido de cierta cantidad de harina de trigo y de las pepitas de girasol hacen de este pan una opción más asequible para quienes prueban un *kastenbrot* por vez primera.

Weisenkeimbrot

Esta palabra significa "pan de germen de trigo" y se elabora por tanto con éste, con harina y granos de centeno. El *Grahamsbrot* utiliza una proporción mayor de harina integral, específicamente del tipo de harina integral americana llamada Graham.



Arriba: Tres krustenbrots: pan de la Selva Negra (izquierda), pan bávaro de centeno (derecha) y roggenbrot.

Mueslibrot

El Mueslibrot es un tipo de kastenbrot de varios cereales que se elabora con una combinación de cereales al estilo muesli, mezclados con trocitos de frutos secos y con granos enteros. Es una de las alternativas más populares en Alemania para los que gustan de un pan para la merienda que sea sano y con una textura densa sin ser demasiado dulce.

Krustenbrots

Estos crujientes panes son los panes del día a día en Alemania y en partes de Canadá y los Estados americanos que rodean a los Grandes Lagos, donde los emigrantes alemanes se establecieron en la década de 1840. En otros países europeos, las panaderías de estilo alemán importan la harina de Alemania o elaboran los panes con harina e ingredientes locales utilizando masa de leudar de su país de origen. Muchos panes alemanes, pero no todos, tienen harina de centeno.



Izquierda: (Detrás), el Weisenkeimbrot se hace con harina de centeno y de trigo, y el mueslibrot tiene una mezcla de varios cereales, frutos secos y granos enteros.



ARRIBA: Landbrot.

DEBAJO: Pan cuadrado de centeno alemán.



Hubo un tiempo en que el centeno fue el principal cereal del norte de Europa. Toleraba muy bien las condiciones climáticas más frías allí imperantes y, durante siglos, mientras los ricos consumían pan blanco hecho con trigo de importación, los pobres comían pan hecho con el grano más barato y fácilmente disponible. Cuando el precio del trigo se hizo barato en Alemania, todos menos los más pobres usaban harina blanca para hacer pan, a veces sola y a veces mezclada con harina de centeno. Existe, por tanto, una gran variedad de panes alemanes. Algunos se cuecen en moldes, pero la mayoría se cuecen en el suelo del horno y tienen una corteza uniforme.

DERECHA: Pan de centeno alemán.

PAN CUADRADO DE CENTENO

Es un pan de molde grande con un corte en forma de cruz en la parte de arriba. A veces se conoce simplemente como pan alemán de centeno, pero a diferencia de otros panes que comparten su nombre, tiene un sabor más suave, debido en parte a la mezcla de harinas de centeno y trigo, y en parte al largo proceso de fermentación que sufre la masa. Como otros muchos panes alemanes, también éste usa el método de la masa leudada y por eso tiene un sabor un poco agrio. Suele servirse con salchichas y carnes alemanas y también con crema de queso.

LANDBROT

Es un tipo de pan rústico tradicional, hecho con una alta proporción de harina de trigo, pero con el suficiente centeno como para que tenga una miga clara, de color beige. Tiene un excelente sabor agridulce, que en parte le viene del centeno y en parte del suero de leche que se usa en la masa en vez del agua. Los hay de todas las formas y tamaños, a veces con la corteza enharinada y a veces no. Tiene una textura ligeramente pastosa, y combina bien con sopas y estofados.

ROGGENBROT

A diferencia del *kastenbrot* del mismo nombre, este pan de corteza tiene sólo grano y harina de centeno. Es una pieza de pan robusta, con una corteza gruesa y pastosa.

PAN ALEMÁN DE CENTENO

Son muchas las variedades existentes de este robusto pan, entre las que se encuentra el famoso pan bávaro de centeno. Los panes de centeno se hacen de varias formas y tamaños, pero lo más frecuente es que tengan forma de molde o de bloomer. La pieza suele



contener sobre todo centeno, pero también contiene harina de trigo, lo que suaviza su textura.Se elabora con el método de la masa leudada. El fermento se prepara mezclando harina de centeno y agua para producir la proporción exacta de ácidos para preparar la masa. Aunque estas masas fermentadas duran muchos años si se van realimentando y vigorizando correctamente, la mayor parte de los panaderos prepara un cultivo nuevo cada semana, principalmente para estar seguros de lo que van a obtener con su masa.

Un pan de centeno al cien por cien contiene solamente harina de centeno, y por consiguiente es apto para quienes tienen alergia al trigo. También este tipo de pan usa el método de la masa leudada y tiene una textura densa y fuerte y un sabor algo agrio.

Gebildbrote (Pan con Figuras)

Aunque actualmente constituye una rareza, este pan todavía se encuentra en algunos pueblos en ocasiones festivas. La masa se moldea en formas y dibujos muy complejos, normalmente con un significado simbólico. Las piezas suelen repujarse con figuras de caballos, gavillas de trigo, o formas de hombres y mujeres. El origen de esta costumbre data probablemente de la época pagana cuando el pan se usaba como ofrenda para aplacar la cólera de los dioses. La Cristiandad también usó el pan en ceremonias rituales, y muchos *gebildbrote* ostentan símbolos cristianos como crucifijos, panes y peces.

Pretzels

Aunque muy populares como tentempiés en América y muy conocidos entre los panes judíos, los pretzels son de origen alemán. Igual que los *gebildbrote*, los pretzels tienen un significado simbólico, que seguramente tiene su origen en tiempos paganos. La característica forma de nudo se considera como un símbolo del ciclo solar; otros creen que sus brazos cruzados simbolizan la Cruz y que los pretzels eran inicialmente un típico pan de Cuaresma. Sea cual sea la explicación, los pretzels tienen una gran significación en Alemania, y no solamente allí: ese símbolo de dos anillos interconectados es el símbolo de las panaderías en todo el norte de Europa.

Los pretzels se elaboran casi siempre con harina blanca y, de acuerdo con un decreto de 1256 en Landshut, se consideraba un delito punible que un panadero confeccionase pretzels sin utilizar la mejor de las harinas blancas. A diferencia de las galletas saladas, los pretzels alemanes se parecen a un bagel. Junto con la harina blanca, contienen levadura y leche y suelen escalfarse, espolvorearse con sal marina y cocerse hasta que la corteza está dura y dorada. Esta calidad crujiente y salada de la corteza contrasta con la dulzura y suavidad de la miga.



ARRIBA: El Stollen es una pasta típicamente navideña en muchos países europeos. Es un pan relleno de frutas y a veces tiene un delicioso centro de mazapán.

Bollos

Hay una variedad enorme de bollos alemanes. La mayoría se hacen con harina blanca y se espolvorean con semillas de sésamo o alcaravea. Los *Semmel*, con su dibujo en forma de estrella, y los *Eiweckerl* se sirven sobre todo a la hora del desayuno.

Stollen

Los panes dulces alemanes más conocidos y apreciados son los stollen, que se venden como pasteles durante las fiestas de Navidad. Tienen una forma de barra de pan ovalada y estrecha por los extremos, de la que se dice que representa al Niño Jesús envuelto en sus pañales. Este pan se rellena con pasas de Corinto y de Esmirna y con frutas confitadas, y normalmente se enriquece con huevo, especias, leche y mantequilla. A veces las almendras se pican finamente y se añaden con la fruta a la masa, y a veces se hace una pasta con ellas que se introduce en la masa antes de enrollarla y que constituye su delicioso y húmedo centro. Los stollen son infaliblemente deliciosos, aunque cabe situarlos en el sector de los alimentos ultracalóricos.

Pan de Cuatro Cereales

Esta pieza de pan oscuro y sólido se hace con una mezcla de diversos cereales, pero siempre contiene por lo menos trigo y centeno.



DEBAJO: Pan de cuatro cereales.

GRANO DE ORO

Llamado a veces *pan multigrano*, esta pieza en forma de baguette se elabora con trigo, centeno, cebada, avena, soja, linaza, pepitas de girasol, salvado de trigo, sémola y mijo. A pesar de sus muchos ingredientes no es excesivamente pesado y su textura es bastante parecida al pan Granary, con un sabor a pan integral con nuez. El grano de oro se elabora a veces con nueces trinchadas. Las dos versiones de este tipo de pan son muy populares entre los defensores alemanes de la comida sana y también de otras partes del mundo, donde cada vez se distribuye más.

DEBAJO: El mehrkorn está disponible en forma de pan de corteza y en forma de pan de molde cortado a rebanadas muy finas.

PAN ALEMÁN CON SEMILLAS DE ALCARAVEA

La alcaravea es uno de los típicos ingredientes de muchos panes de centeno alemanes, a los que aporta su inconfundible sabor anisado. Este pan contiene una alta proporción de harina de trigo, lo que proporciona una textura y un sabor muy ligeros.

KUGELHOPF

Este pan pertenece igualmente a la región francesa de Alsacia y a la ciudad austríaca de Viena. Son varias las formas de pronunciar la palabra "kugelhopf" y todavía más las formas de prepararlo y cocerlo. En Alsacia es un pan salado que se hace con bacon, manteca de cerdo y/o queso blanco y crema de queso. Los *kugelhopf* alemán y austríaco, en cambio, son una especie de pan fermentado estilo brioche, que se rellena con uvas pasas y se enriquece con leche y huevo. Los *kugelhopf* tienen un delicioso sabor a cítrico por el zumo y la corteza de limón que contiene y se cuecen en un molde acanalado con una especie de conducto central, y la parte superior se hincha como una "kugel" o pelota.

MEHRKORN

Mehrkorn significa "más grano", y de hecho es un pan que se hace con varios tipos de grano, lo que le hace considerablemente más ligero que la mayoría de panes de centeno.

PANES AUSTRÍACOS

Como era de esperar, una buena cantidad de los más populares panes austríacos son similares, si no idénticos, a los equivalentes de sus vecinas Suiza, Italia y Alemania. De todos modos, Austria seguramente es la inventora de muchos de los más sofisticados tipos de pan del continente europeo. Fueron los austríacos quienes desarrollaron el *poolisch* o método del esponjado para leudar la masa, que se usa también en Francia. Este método era popular sobre todo para hacer pan blanco o panes que usaban harinas refinadas, y los panes elaborados con este método eran célebres por su excelente sabor. No tiene, pues, nada de extraño que Viena se convirtiera en la capital del buen pan. Los propios croissants son una de las delicadezas gastronómicas que pueden haber tenido su origen en los obradores de los maestros panaderos austríacos, aunque los franceses no estén de acuerdo con esta idea.

BAURNBROT

Aunque Austria sea el paraíso de los amantes de las mejores pastas y tipos de pan, también produce varios tipos de pan rústico. Uno de ellos el *baurnbrot*, que se hace con harina de alforfón, harina de trigo y melaza, que se aromatiza con semillas de alcaravea y se fermenta con una masa leudada de harina de centeno. Esto da como resultado un pan robusto y muy sabroso, que se consume acompañando alimentos sencillos como quesos y embutidos, o simplemente mojándolo en la sopa.



Panes Holandeses

Kornkracker

La palabra kornkracker puede referirse a una barra de pan o a un bollo. Es un tipo de pan muy popular en Alemania y Holanda. La palabra significa "maíz partido" y el pan así llamado se hace con granos de trigo enteros además de con trigo malteado y semillas.

Pan de Frutas Holandés

Este pan Granary ligeramente malteado, enriquecido con frutas y espolvoreado con azúcar, es muy popular para acompañar al café. Es una de las golosinas preferidas por los más pequeños; a veces se toma con quesos frescos tipo Edam o Gouda.

Derecha: Kornkracker.





Curruscos Holandeses

A los holandeses les gusta el pan curruscante casi tanto como a los escandinavos. Estos panes suelen servirse a la hora del desayuno junto con quesos y jamón ahumado, o untados con mermelada. Los curruscos redondos que pueden comprarse fuera de los Países Bajos se hacen completamente curruscantes. Tienen un sabor ligeramente dulce que los hace sorprendentemente buenos para acompañar ingredientes salados. Los curruscos holandeses suelen venderse en paquetes cilíndricos y se encuentran en todas partes.

Pan de Azúcar Frisio

Este original pan dulce se hace con terrones de azúcar enteros que se derriten durante la cocción, confiriendo a este pan unas deliciosas bolsas de dulzor que contrastan con la canela que también contiene su blanda miga.

Roggerbrood Holandés

Holanda posee sus propias variedades de *kastenbrots* y de *krustenbrots*. Este tipo de pan de molde es muy parecido al roggenbrot alemán,se hace con harina de centeno y se fermenta con el método de la masa leudada. A menudo contiene melaza, por lo que es de color oscuro y con un fuerte sabor a malta.

Holanda posee también su propio pumpernickel, que contiene 100 por cien de harina de centeno. El pumpernickel holandés es un poco más dulce que el alemán, pero su sabor es igualmente fuerte.

Arriba: Pan de frutas holandés.

Derecha: Los curruscos holandeses son muy populares en todas partes.



Panes Suizos

Aunque es uno de los países más pequeños y menos accesibles de la Europa occidental, Suiza posee una gran riqueza en insólitos y sabrosos panes. Probablemente son dos las razones que lo explican. Una, que las montañas que cubren el 70% del país, lo que significa que, hasta hace poco, las aldeas vivían casi aisladas entre sí y las tradiciones rurales, como las de la elaboración del pan, pudieron resistir sin diluirse ante la comercialización y la masificación de los mercados. La otra razón es que cuatro de los cinco vecinos de Suiza (el quinto es el diminuto Liechstenstein) -Francia, Alemania, Italia y Austria- son países donde se hacen algunos de los mejores panes del mundo.

Además de producir unas piezas de pan que resultarán familiares a sus vecinos, Suiza ha tomado prestado de ellos algunas ideas para crear sus propias especialidades. En ello se refleja también la influencia geográfica, pues los panes de centeno se elaboran sobre todo en el norte, mientras que las piezas blandas de pan blanco son mucho más frecuentes en el sur y en el este.

Apfelnussbrot

El nombre revela los orígenes alemanes de este original tipo de pan, aunque de hecho es un destilado de varias tradiciones francesas y alemanas. El apfelnussbrot es un pan de corteza, redondo, hecho con una mezcla de granos que contiene trigo, centeno, cebada y spelt, lo que apunta a una influencia alemana, aunque las manzanas y las nueces parecen típicamente francesas y es un pan no muy diferente al *pain aux pommes* de Francia. Dicen que los mejores apfelnussbrot se encuentran en Valais, al sur del país.

Bangeli

Este pan de corteza es un cruce entre la baguette francesa y las barras más largas de pan blanco alemán. Es originario de Basilea, una ciudad suiza que es fronteriza con Francia y Alemania, lo que tal vez explica su apariencia híbrida. Es una pieza de pan larga de aspecto más bien rústico, con siete u ocho cortes horizontales y una corteza gruesa y harinosa. El pan se suele cortar a trocitos para servirse en las fondues.

Bauerruch

Los panaderos suizos se sienten mu llosos de su trabajo y algunos de lo suizos son muy elaborados, por eje *bauerruch*, que es un pan de core dondo en forma de turbante o de con rina. Es un pan blanco o moreno d miga y con una corteza gruesa y dor

Panis Lunatis

Esta expresión significa "pan lunar". hay quien cree que es el precursor d sant. De hecho, el "pan lunar" se re siglo VIII de nuestra era. Hoy los pa suizos sólo venden croissants; algun ser los verdaderos inventores del m

Sako

Aunque en Suiza crece algo de trigo, lo ni el clima favorecen la agricultura co trigo que se conseguía arrancar rra se mezclaba normalmente con o nos para elaborar unos panes sanos sos. El *sako* es una pieza redonda h varios cereales. Normalmente se de la masa en una cesta con harina y se vuelta antes de hornearla. El *sako* normalmente desde el centro hacia



Debajo: Una barra de bauerruch.

se suele espolvorear con trigo molido o con copos de avena. Tiene una miga bastante densa, excelente para mojar en sopas.

Pan Campesino Suizo

Hay muchas variantes en el tema del pan rústico suizo, aunque la mayoría son de forma irregular tirando a redonda, y elaborados con una mezcla de harinas de centeno y trigo, con granos de centeno y nueces trinchadas que les dan una agradable textura.

Pan Vogel

El pan Vogel es un pan de marca suizo, famoso por sus cualidades terapéuticas. Lo inventó hace unos treinta años un dietista suizo, el Dr. Alfred Vogel. Es un pan multigrano que contiene trigo, granos de centeno y sal-

Arriba: El atractivo aunque sencillo pan campesino suizo.



Derecha: El Vogel es un pan sano y dietético.

DERECHA: Una zupfe conocida también como trenza suiza.



vado toscamente molidos, lo que le da un alto contenido en fibra, que es una de sus principales virtudes. Los granos enteros y molidos le proporcionan mucha textura, aunque su sabor no es demasiado fuerte, lo que le convierte en una opción muy indicada para quienes quieren que la fibra sea más sutilmente eficaz que omnipresente.

ZUPFE (ZOPF)

Conocido como *zupfe*, *zopf* o trenza suiza, este es un tipo de pan hecho con una masa enriquecida que contiene normalmente nata agria o leche, huevo y mantequilla. Tiene una corteza brillante y una miga muy ligera. Suiza tiene mucho apego a este tipo de masas, a las que trenzan y dan formas muy espectaculares. Se cree que esta pieza está en el origen del desarrollo del conocido pan judío *challah*, que también tiene forma de trenza. No se sabe exactamente de dónde proviene la tradición de los panes en forma de trenza, pero sí que es muy antigua. Es posible que simbolizase la trenza de cabellos ofrecida por la esposa de un guerrero para propiciar que regresase sano y salvo de la batalla. Las piezas redondas tal vez simbolizaban el curso del sol y las de forma de medialuna, nuestro satélite. Las trenzas suizas se fermentan casi siempre con levadura y se elaboran con harina blanca trenzando unas tres o cuatro tiras de masa.

GIPFELTEIG

Son básicamente una especie de diminutos croissants, y son probablemente lo mejor que puede tomarse a la hora del desayuno al visitar Suiza. Son tan pequeños -en una mano caben tres o cuatro- y tan deliciosos que lo más fácil es haber comido ya demasiados cuando uno decide parar. Son muy parecidos, por no decir idénticos, a los pequeños croissants que sirven en la región de Alsacia y en otras partes del oeste de Francia, y también en este caso los panaderos usan manteca además de mantequilla para dar a la masa una textura más suave. Lo mejor es comerse los *Gipfelteig* recién salidos de horno, aún calientes y untados con un poco de mermelada de albaricoque o de naranja.

WEGGLITAG

Son unos bollos pequeños que se sirven en el desayuno junto con los *gipfelteig*. Los más pequeños, de forma ovalada, se glasean siempre con huevo batido y se les hace una muesca en la parte de arriba para crear un efecto como de almena en la corteza.



ARRIBA Y DEBAJO: Wegglitag y gipfelteig: dos buenas formas de empezar el día.



Panes Nórdicos

Centeno, avena y cebada fueron durante un tiempo las únicas cosechas que podían crecer en los climas fríos y en los suelos ácidos del norte de Europa. Mientras el trigo de importación lo consumían los más acaudalados, para la mayoría del pueblo el pan se hacía a base de uno o varios de estos cereales. El centeno, que contiene gluten, era el preferido porque su masa fermentada crece bien y produce un pan ligero. En Noruega, de todos modos, donde el pan ázimo es muy apreciado, la avena y la cebada -y en ocasiones también la harina de garbanzo- fueron durante siglos los ingredientes favoritos para hacer los populares *flatbrød*.

Actualmente, el trigo puede cultivarse en las regiones más templadas de Dinamarca y de Suecia, y por supuesto, al haberse generalizado su importación, el pan blanco se ha vuelto algo muy común. Tradicionalmente, los panes festivos siempre se han hecho con la harina blanca más refinada. Los escandinavos valoran mucho sus festivales y cada año compran o elaboran sus panes de Navidad y Pascua junto con otros muchos tipos de pan para las celebraciones que hay entre estas dos fechas.

El pan blanco es particularmente popular en las ciudades, pero los escandinavos siguen siendo muy aficionados al pan moreno de centeno, por lo que los extranjeros que visiten el país se encontrarán con una amplia gama de panes donde elegir -desde los curiosos y excelentes panes de Laponia hasta los *flatbrød* de Noruega, pasando por los ricos pumpernickel que se hacen en Dinamarca.



Derecha: El pan de centeno danés es ligero de textura y sabor.

Panes Daneses

Pan de Centeno

Son muchos los panes de centeno daneses, y tendrá que probar varios de ellos para decidir cuál es el mejor. Los panes de centeno daneses tienden a ser más ligeros que los alemanes. La melaza y el extracto de malta son ingredientes populares, aportando color, aunque el sabor es más suave gracias a una mayor proporción de harina de trigo blanca. Los panes de

Derecha: Los panes de centenos son populares en toda Escandinavia.



DERECHA: Los tresse tienen forma de trenza.

centeno daneses también contienen más grasa en forma de suero de leche, de mantequilla o de ambos. Los panes de centeno daneses se utilizan para hacer los *smørrebrød* (equivale al *smörgâsbord* sueco), los típicos bocadillos de carne y queso que se sirven en los buffets.

KERNEBROD

Es un pan de semillas, que se hace con harina Granary y que se espolvorea con pepitas de girasol y con semillas de linaza.

TRESSE

Es una especie de trenza de pan blanco enriquecido con leche, huevo y mantequilla. Puede cubrirse libremente con semillas de sésamo y amapola y es un pan popular todo el año, aunque antiguamente sólo se hacía probablemente en ocasiones especiales.

PAN DE FRUTAS DANÉS (JULEKAGE)

Es una de las más famosas piezas de pan danesas de Navidad. La Navidad es una fiesta muy importante en toda Escandinavia, no solamente por su significación cristiana, sino también porque marca el punto medio del larguísimo invierno nórdico. Panes similares, rellenos de frutas, nueces y especias, y enriquecidos con huevo y mantequilla, se hacen en toda Escandinavia. El *julekage* se aromatiza tradicionalmente con vainilla y cardamomo, se espolvorea la masa con azúcar normal antes de hornearla, y con azúcar lustre una vez cocida en el horno.

BOLLOS DE CARNAVAL (FASTERLAVNSBOILLER)

Cualquier danés le podrá explicar en qué consisten estos bollos, que todos ellos consumieron de pequeños y que probablemente hoy hacen para sus hijos. Se elaboran tradicionalmente el lunes anterior al martes de Carnaval, que se celebra no solamente con pan y pasteles, sino con todo tipo de juegos, incluyendo el de "golpear al gato para que salga del barril", que es una especie de "corre corre que te pillo" y que afortunadamente no tiene nada que ver con los gatos, a pesar de su nombre. Estos pequeños panecillos cuadrados o redondos son una especie de cruce entre un pan y un pudding de Yorkshire inglés, hecho con harina blanca y levadura y enriquecido con huevo, leche y mantequilla. Los bollos de Carnaval se aromatizan con cardamomo y se rellenan con pasta de almendras y a veces con frutas confitadas, y suelen espolvorearse con mucho azúcar lustre.

SMØRREBRØD

Esta palabra significa simplemente "pan con mantequilla", pero los famosos bocadillos daneses son mucho más que ésto. Deliciosos manjares -sin otra limitación en su tipo que la dictada por la imaginación del cocinero- se disponen sobre unas finas rebanadas de pan. El objetivo es confeccionar un tentempié que se presente tan atractivo al ojo como al paladar, y cuyos resultados sean tan pintorescos como sabrosos. El pan de centeno danés es la base preferida, aunque en el caso de determinados ingredientes muy delicados, como salmón ahumado, gambitas o langosta, a veces se usa un pan blanco de corteza. El pescado y el marisco son dos de los ingredientes más utilizados, y una de las opciones más populares es el bocadillo de arenque escabechado con aros de cebolla marinados. Paté de hígado, salami, quesos (incluyendo el famoso queso azul de Dinamarca), carne de cerdo asada y huevo duro: la lista de potenciales ingredientes es casi ilimitada, tanto como la capacidad de los daneses para disfrutar de estos tentempiés.

Pan Fino Noruego

El *flatbrod* es el más antiguo de todos los panes noruegos, y ha sido hasta hace muy poco, el tipo de pan más consumido en Noruega. Hace mucho tiempo, estas crujientes láminas de pan en forma de oblea se elaboraban con cualquier grano o cereal que se tuviese a mano, principalmente avena, centeno, cebada o garbanzos, o de una mezcla de todas ellos. La masa, sin fermentar, se extendía en forma de grandes y finos círculos y se cocía en una especie de plancha o en el suelo de un horno abierto. De este modo, el pan duraba varios meses, a veces hasta un año, y se guardaba sobre las vigas de la cocina. Hoy en día este tipo de panes se elaboran industrialmente y se venden ya cortados en forma de pequeños rectángulos. Algunos panaderos, de todos modos, siguen fabricando su propio pan fino, y en algunas partes de Noruega las piezas más grandes se sirven en las comidas de la siega, remojados con un poco de agua para que puedan plegarse y rellenarse de queso dulce noruego o de otros ingredientes.

Pan Integral Noruego

Este delicado pan integral se elabora con granos de harina integral, leche desnatada, levadura, requesón y harina integral, y se consume con carne picada.



Izquierda: Flatbrod.

Limpa

Es uno de los panes preferidos de los suecos. Es un pan de masa de centeno fermentada, endulzado con melaza o miel, aromatizado con naranja y ligeramente enriquecido con cardamomo, comino, hinojo y anís. Como la proporción mayor de harina que contiene es la de trigo, no es un pan tan pesado como algunos panes de centeno, aunque tiene la típica textura densa y a la vez desmenuzable de los panes de centeno. El *Vortlimpa* es un pan mucho más moreno que el *limpa*, pues contiene una mayor proporción de harina de centeno además de melaza. También lleva corteza de naranja rallada y finamente picada, y en ocasiones granos de hinojo enteros o molidos. A pesar del sabor dulce que le da la melaza, este pan moreno se considera muy apropiado para acompañar alimentos salados como queso fresco y arenque ahumado.

Rogbrod

Es el tradicional pan de centeno sueco. Son grandes piezas planas con melaza, un ingrediente que agrada a los suecos y a las demás regiones bálticas desde que se empezó a importar. El *rogbrod* es un pan fermentado; para elaborarlo se usa el método de la masa leudada, aunque también se fermenta con levadura. A veces se usa suero de leche en vez de agua, que le da un sabor ácido,y se aromatiza con hinojo y semillas de alcaravea.



Derecha: El lomper es un pan fino blando que se cuece en una plancha.

El *Ragbrod* es casi el mismo tipo de pan que el *Rogbrod* -que también es de centeno y con melaza-, pero se le da forma de anillo extendiendo la masa en forma de círculo y practicando después un agujero en el centro. Tradicionalmente, el *ragbrod* se colgaba de un hilo en el techo de la cocina, e incluso hoy es posible encontrarlo expuesto de esa forma en algunas panaderías.



IZQUIERDA: *Krisprolls suecos.*

Trenza de Cardamomo Sueca

Es un pan dulce de frutas, hecho con harina, leche, huevos y mantequilla, y aromatizado con el característico sabor a cardamomo.

Pan de Alcaravea Sueco

Es un pan blanco ni dulce ni salado, hecho con un poco de azúcar y un poco de mantequilla, pero al que la adición de las semillas de alcaravea le da un sabor salado.

Bollos de Santa Lucía

En toda Escandinavia, los días previos a la Navidad son casi tan festivos como el propio 25 de Diciembre. El día de Santa Lucía (13 de diciembre) se celebra mucho en Suecia. Los más pequeños se visten de blanco y visitan a sus amigos. Llevan coronas con velas encendidas que simbolizan la luz que vendrá una vez termine el invierno. Los panes favoritos de los niños en estas fechas son los bollos de Santa Lucía, que se hacen con azafrán y se enriquecen con huevos, leche y mantequilla. Cada pieza tiene la forma de una "S" y se decora con una pasa.

Knackerbrod

Estos panes finos suecos se elaboran con masa de avena y tienen un sabor bastante parecido a los copos de avena escoceses. A diferencia de éstos, sin embargo, se fermentan con bicarbonato de sosa y suero de leche, y se cuecen al horno.

Estrella Escandinava

Esta original y hermosa pieza de pan es una adaptación moderna de la mejor tradición panadera escandinava. Se elabora con una mezcla de harina blanca y Granary, pero su suave sabor se debe básicamente al método del esponjado que se usa para preparar su masa y al tiempo más largo de leudado de la misma, lo que permite que el sabor puede desarrollarse bien. A la masa se le añaden pepitas de girasol y semillas de linaza y, antes de darle su característica forma de estrella, se espolvorea generosamente con semillas de sésamo. El pan tiene una corteza bastante crujiente y una miga más bien blanda y con sabor a nuez. Es un tipo de pan excelente para el desayuno, lo que es muy apropiado, pues en Escandinavia la gente prefiere cortar el pan a trozos que a rebanadas.

Pan Crujiente Escandinavo

En Escandinavia hay muchos tipos de pan crujiente, desde los que son parecidos a los panecillos y bizcochos hasta los que son delgados como galletas. El pan crujiente noruego suele hacerse con centeno, aunque también hay muchos que se hacen con una mezcla de diversas clases de harinas. Los *krisprolls* son muy populares en Suecia y se consumen a casi cualquier hora del día, pero muy especialmente a la hora del desayuno. Se cuecen hasta estar completamente duros, y tienen un sabor bastante dulce.



IZQUIERDA: *El pan estrella escandinavo, abundantemente cubierto de semillas de sésamo, tiene un aspecto muy atractivo y un sabor excelente.*

KNACKEBROD FINLANDÉS

Este pan fino en forma de galleta con un agujero en el centro, se hace con una mezcla de harina de centeno y de maíz. Los *knackebrod* recién salidos del horno, calientes y crujientes, son deliciosos con queso de cabra o con salmón ahumado. Los *wiborgs kringla* son parecidos a los pretzels alemanes: las tiras de masa entretejidas en forma de lazo, son el signo distintivo de las panaderías finlandesas. La masa de levadura enriquecida se cocía sobre un lecho de paja, y todavía hoy estos panecillos se cuecen del mismo modo, por lo que uno de sus rasgos característicos es tener que retirar trocitos de paja de su base antes de comérselos.

PAN DE PASCUA FINLANDÉS

En la mayor parte de Escandinavia, y sobre todo entre las clases más acaudaladas, la mayor parte de los panes festivos se elaboraban con la que se consideraba la mejor de las harinas, es decir, con harina de trigo blanca. En los pueblos y aldeas más pobres, sin embargo, la mayoría de la gente tenía que conformarse con lo que podía encontrar, que solía ser centeno, cebada y avena. Para hacer los panes especiales de los días de fiesta se usaban solamente estos tres cereales. El pan de Pascua era uno de los preferidos; se moldeaba en forma de rosco, se amasaba con yogur y miel o melaza, y se rellenaba con pasas y nueces. Es difícil encontrar pan de Pascua en las ciudades, pero si se visitan las aldeas del país en la época apropiada del año, se pueden encontrar estas pequeñas delicias en las tiendas más pequeñas.



IZQUIERDA: Pan de Islandia.

HALKAKA

Este denso pan moreno de centeno fue en otro tiempo el único alimento que podían comer en invierno un buen número de campesinos finlandeses. Elaboraban unas piezas de pan muy grandes y las iban consumiendo poco a poco, durante meses, hasta que se las terminaban, y entonces hacían otra.



ARRIBA: Los panes finos polares se elaboran ahora industrialmente.

RIESKA

En la parte más septentrional de Finlandia, los panes fermentados dieron paso a los panes chatos y duros. *Rieska* es una palabra finlandesa procedente de Laponia, región que se extiende por la parte norte de Noruega, Suecia y Finlandia, y gran parte de la cual se encuentra en el interior del Círculo Polar Artico. Los *rieska* son unos panes redondos, pequeños y chatos. Normalmente se hacen con avena o cebada, pero también pueden hacerse con patata u otra fécula. Aunque no hay centeno ni trigo para hacer subir la masa, usan un poco de levadura en polvo que la hace ser ligeramente menos densa.

PAN DE ISLANDIA

La mayor parte de panes de Islandia son de centeno. Existen varios tipos de este pan, desde el pan de corteza de miga blanda, que se muestra en la foto de arriba, hasta el *flatbrauo* un pan tipo panqueque que suele acompañarse con *skyr*, una especie de cuajada de queso fresco parecida al yogur.

PAN FINO POLAR

Conocidos como "pan redondo polar" o "pan fino polar", son unos panecillos muy populares que se encuentran en tiendas y supermercados. Contienen una mezcla de harina de centeno y de trigo y tienen un ligero sabor a nueces que es muy agradable. Combinan perfectamente con quesos de sabor fuerte como los de cabra.

PANES DE RUSIA Y DEL ESTE DE EUROPA

En las latitudes más frías del norte de Europa, el centeno, el alforfón y la cebada han sido durante siglos los principales cultivos. Los panes morenos grandes hechos con harina de estos cereales, eran uno de los alimentos básicos, y durante las peores hambrunas fueron a menudo el único alimento de los menos acaudalados. "Si tenemos pan y *kvas* (cerveza), ¿qué otra cosa podemos necesitar?", dice un viejo refrán ruso. Las relaciones con el sur de Europa significaron que la harina de trigo se fue haciendo cada vez más popular, primero sólo entre la aristocracia, y más tarde entre toda la población, que empezó a usarla para hacer panes y pasteles los días festivos. Hoy, gracias a la ingeniería genética, el trigo se cultiva ampliamente en Rusia, Polonia y otros países del Este de Europa, aunque el apego a los panes de centeno y alforfón continúa vivo en muchas comunidades rurales donde siguen elaborándose panes con estos ingredientes.



IZQUIERDA: El pan de centeno integral polaco usa harina integral y una parte de centeno.

BLINIS

Si bien no son estrictamente panes, estos panqueques de alforfón eran el equivalente de los panes dulces festivos en un país en que el alforfón, y no el trigo, era el cultivo principal. El alforfón se cultivó muy ampliamente en Rusia en el pasado. Durante la *Maslenitsa*, la semana previa a la Cuaresma, se consumían enormes cantidades de blinis. Hoy siguen siendo muy populares, y se consumen en cualquier época del año, sobre todo acompañados de *smetana* (una especie de crema aria) y caviar, aunque también son deliciosos con un poco de queso fresco y salmón. Los blinis se parecen por la forma y el tamaño a un panqueque escocés, aunque normalmente son de color más oscuro y tienen un sabor algo más salado y amargo debido a la harina de alforfón. Los blinis más auténticos se hacen exclusivamente con este tipo de harina, aunque actualmente se da un compromiso entre ella y la harina de trigo blanca. Los mejores blinis son los hechos fermentar con levadura y enriquecidos con suero de leche y yogur. Los que se venden en las tiendas suelen estar hechos con levadura en polvo y algunos tienen tan poca harina de alforfón que apenas merecen llamarse "blinis". Estos últimos es preferible pasarlos un rato por el microondas o, envueltos en un trapo, por el horno, para calentarlos sin que se sequen.



DERECHA: Pan de centeno polaco.

PAN DE CEBADA

Durante mucho tiempo se ha elaborado pan de cebada en las regiones que se extienden desde Finlandia hasta las orillas del Mar Negro en Ucrania. La cebada representó un cambio respecto al pan moreno de centeno aunque, al no contener gluten, las piezas eran más densas y pesadas. Incluso hoy, muchos panes de cebada en los países del mar Báltico son panes robustos que se hacen con harina de cebada y harina integral, cuya miga es húmeda y pastosa. A veces se usan hojas de repollo para forrar los moldes, un viejo truco que ayuda a mantener suave la corteza.

PAN DE CENTENO POLACO

Como su nombre indica, este pan se hace con centeno, aunque normalmente se le mezcla un poco de harina de trigo. De todos modos, se trata de una harina de centeno refinada, a diferencia de la que se usa en el Pan negro de centeno polaco, que es una mezcla de trigo y centeno sin refinar. Aunque no parecen muy apetitosos, tienen un sabor agradable.



ARRIBA: El pan agrio fue en otro tiempo el principal alimento de consumo diario de las familias pobres polacas, pero hoy lo elaboran los panaderos artesanos y lo aprecian los aficionados al buen pan.

DERECHA: Las semillas de alcaravea dan al pan polaco un considerable sabor a anís.

PAN MORENO POLACO

Este es un pan grande, de forma redonda y más bien chato, que se consume en Polonia, Lituania y Letonia. Se suele añadir harina de trigo a la masa para obtener algo más de volumen, pero está hecho básicamente de alforfón y tiene un sabor muy característico, tirando a amargo.

PAN AGRIO POLACO

Es uno de los tradicionales panes de centeno de estilo rústico de los países del norte. Originalmente, se podía añadir avena y cebada al centeno para conseguir una pieza de pan grande que pudiese alimentar a una familia el mayor tiempo posible. Cada hogar llevaba su parte del grano al molinero y luego la masa para el pan se dejaba subir en unas cubas de prueba. La mezcla de granos y el uso de cubas daba a cada pieza un sabor y una textura propios y característicos, que podía llegar a ser considerablemente diferente entre un caso y otro.



PAN DE ALCARAVEA POLACO

Es un pan de centeno polaco de tamaño medio, hecho mezclando harinas de centeno y trigo, aromatizado con semillas de alcaravea.

PAN DE CENTENO ESTONIO

Es un pan de masa leudada hecho enteramente con centeno. Es el típico pan de molde, con un sabor característico que proviene del centeno así como del uso de agentes leudantes naturales.

PUMPERNICKEL DULCE

Hay muchas clases de pumpernickels y todas ellas se hacen principalmente con centeno.

PAN TRENZADO RUSO

Las trenzas hechas con harina de trigo blanca son uno de los tipos de pan más familiares del Este de Europa. Son parecidos, y a veces idénticos, al challah judío, ya que esta parte de Europa es el hogar de muchos judíos. Varias de estas espectaculares trenzas están enriquecidas con huevo y mantequilla y se elaboran en ocasiones especiales y jornadas festivas. Otras son más sencillas, y a veces emplean leche para suavizar la corteza, que se espolvorea con semillas de amapola.

PAN MORENO RUSO

El pan fue, de lejos, el alimento más importante en Rusia hasta principios del siglo XX. Durante el siglo XIX, un campesino ruso consumía en promedio un kilo y medio de pan al día, y a veces más, sobre todo durante la época de la cosecha. El pan blanco es actualmente popular en Moscú y otras grandes ciudades, pero los más conocidos y apreciados por los rusos siguen siendo los panes de centeno. Hay muchos tipos de pan moreno, y se distinguen por su color, densidad y sabor más o menos agridulce. La melaza, muy apreciada en todos los Estados Bálticos, se añade frecuentemente a la masa, y originalmente el pan se elaboraba con el método de la masa leudada, aunque actualmente algunos se hacen con levadura. Muchos son parecidos al pan de centeno alemán, ya que las técnicas



ARRIBA: El pan de centeno estonio es uno de los pocos panes de molde que se hacen en esa región.



DERECHA: El pan moreno ruso debe su color oscuro al uso de melaza y harina de centeno.

y los estilos cruzan las fronteras con la misma facilidad que el clima. El pan moreno ruso, de todos modos, suele hacerse con una mezcla al cincuenta por ciento de harina de trigo y de centeno y siguiendo el método de la masa leudada. Suele aromatizarse con especias y se cuece en el suelo del horno. De forma redonda, tiene una corteza muy atractiva. Normalmente se corta a mano y no con un cuchillo, y suele acompañar a sopas y guisos. En Ucrania existe una versión de este pan moreno que se conoce como *chenyi khilb*, que es también redondo y grande.

ROSSISKY

Es uno de los panes de centeno rusos más conocidos y actualmente también se puede encontrar fuera de Rusia en supermercados y tiendas especializadas en alimentos naturales. Es un pan de centeno al cien por cien hecho con el método de la masa leudada y tiene un sabor característico y agradable.

BORODINSKY

Este pan pequeño y compacto, tradicionalmente aromatizado con semillas de cilantro trinchadas, se está volviendo cada vez más popular fuera de Rusia, y, por tanto, se está convirtiendo para mucha gente en la esencia misma del pan ruso.

Según cuenta la historia, la esposa de un militar ruso, el mariscal Mijail Kutuzov, inventó este pan para alimentar con él al ejército, que estaba defendiendo Borodino, en las afueras de Moscú, de los ataques de las tropas napoleónicas. Aunque Napoleón consiguió entrar en Moscú, los franceses fueron pronto obligados a retirarse, lo que llevó a la caída de Napoleón. La batalla de Borodino se convirtió así en uno de los momentos culminantes de la historia rusa, y el pan de la esposa del mariscal recibió su nombre para conmemorar tanto la eventual victoria rusa como los 42.000 hombres que perdieron la vida en ella.

El pan Borodinsky se hace, al igual que los panes de caja alemanes, en un recipiente sellado, pero a diferencia de ellos cuece solamente durante dos horas y media, y durante los últimos 15-30 minutos se destapa el recipiente para que la masa pueda crecer y formar una corteza firme. Se hace enteramente con harina morena de centeno o con una mezcla de centeno y harina integral de trigo. La harina de cebada también se usa a menudo, lo que le da un sabor terroso, y a veces se añade a la masa suero de leche o yogur, lo que intensifica su sabor ligeramente agrio. De todos modos, tradicionalmente se le han añadido también melaza y malta para endulzarlo, con lo que se consiguen diferentes grados de sabor agridulce. El Borodinsky es el más caro y el más popular de los panes de centeno rusos, y se sirve cortado a rebanadas finas y acompañando a pescados de sabor fuerte, como los arenques en escabeche o el salmón ahumado.

PAN RUSO DE PATATAS CON SEMILLAS DE ALCARAVEA

Las patatas eran otro de los alimentos de subsistencia para el campesino ruso. Muchas veces se hacía pan mezclando grano y patatas previamente cocidas y chafadas. Si la masa contenía trigo, se obtenía una pieza de pan achatada. Las semillas de alcaravea eran uno de los ingredientes más populares.

PAN DE NAVIDAD HÚNGARO

Llamado *makos es dios kalacs*, es un pan festivo de harina blanca cuya masa se rellena con pasas y semillas de amapola.

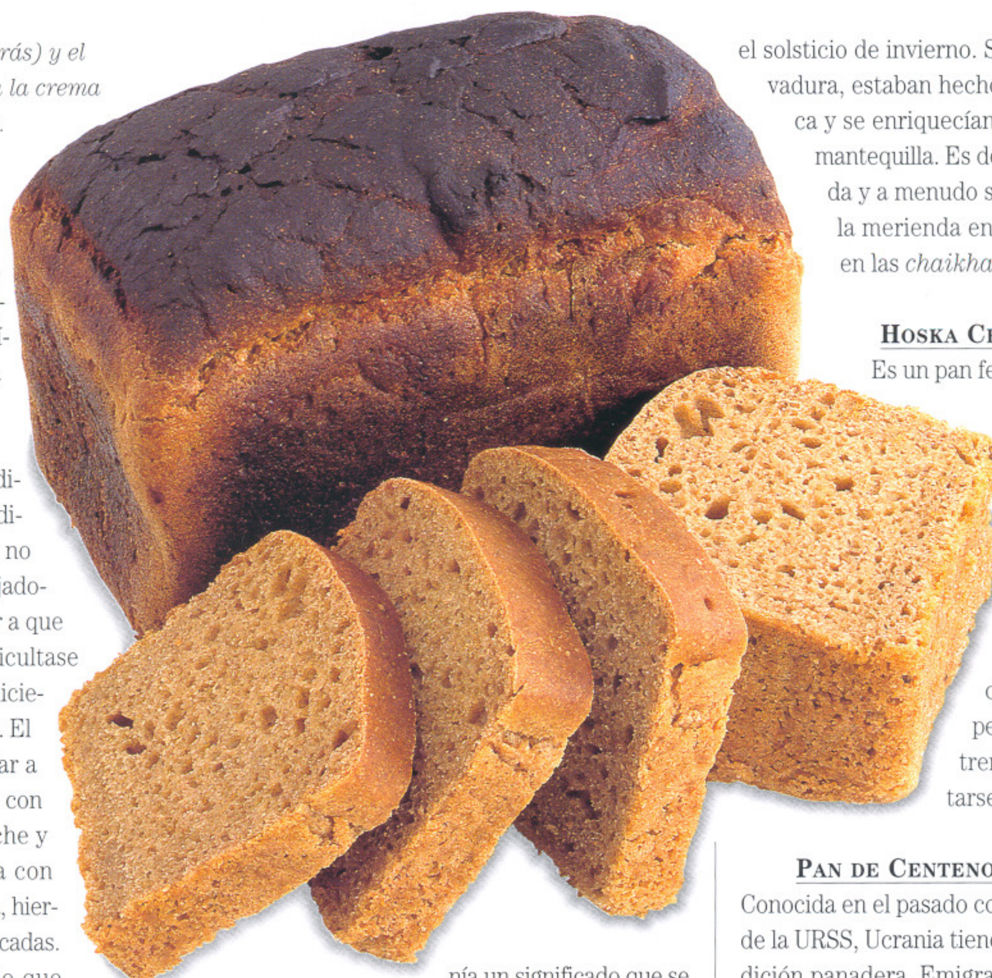
BALABUSKY

Estos pequeños bollos moteados con semillas de alcaravea son una especialidad de Ucrania. Estos panecillos contienen una combinación de harina de trigo y de centeno en diversas proporciones, pero todos contienen nata agria, lo que les da un agradable sabor ácido. La nata agria y el requesón son una herencia de los tártaros que invadieron Rusia y Ucrania desde Asia en el siglo XIII. La costumbre de usar nata agria para elaborar pan y para acompañarlo es un rasgo que comparten muchas cocinas del Este de Europa.

KOLACH (KALACH)

El *kolach* o *kalach* es un pan blanco dulce popular en Bulgaria y Rusia durante las jornadas navideñas, especialmente en San Petersburgo, donde decían que solamente podía hacerse con el agua transportada a la ciudad desde el río Moskova. Suele tener for-

DERECHA: El Rossisky (detrás) y el Borodinsky (delante) son la crema y nata de los panes rusos.



ma de trenza, aunque en Ucrania y Moldavia se le da a veces forma redonda, de sol, a modo de recordatorio de los días menos fríos cuya llegada se espera.

KULICH

El *kulich* es un pastel tradicional ruso de Pascua. Se dice que en la Rusia zarista no dejaban entrar a los trabajadores en la cocina por temor a que la fuerza de sus pasos dificultase la subida de la masa o la hicieran colapsarse en el horno. El kulich tiene la miga similar a la de un brioche y se hace con harina blanca, huevo, leche y mantequilla, y se rellena con uvas pasas, fruta confitada, hierba angélica y almendras picadas. Es un pan alto y redondo que suele glasearse y decorarse con cerezas confitadas, angélica y frutas escarchadas. Se sirve cortando primero la parte de arriba y luego cortándolo horizontalmente a rebanadas. La parte superior se vuelve a colocar encima de lo que resta de pan para que éste se mantenga fresco el mayor tiempo posible. Este tipo de pan se solía hacer también el Día de la Conmemoración, que es el equivalente ruso al Día de Todos los Santos (2 noviembre), fecha en que tradicionalmente se llevaba a la iglesia para que fuese bendecido por el sacerdote.

KRENDEL

El *krendel* o *kolindet* es un pan dulce ruso muy popular. Con su masa en forma de brazos entrelazados recuerda en cierto modo a los pretzels y, al igual que éstos, probablemente su forma tenía un significado que se ha perdido con el paso del tiempo. Estos panes eran muy populares en los cumpleaños, santos y fiestas de aniversario. También se daban a los más pequeños en vísperas de Navidad, como una forma de conectarlos con el solsticio de invierno. Se leudaban con levadura, estaban hechos con harina blanca y se enriquecían con huevo, nata y mantequilla. Es de consistencia blanda y a menudo se sirve a la hora de la merienda en los restaurantes y en las *chaikhanas* (casas de té).

HOSKA CHECOSLOVACA

Es un pan festivo, trenzado, decorado con almendras enteras, antes y durante el horneado se glasea con huevo. Los tres pisos de trenzas que lo forman se van haciendo cada vez más pequeños para que las trenzas puedan aguantarse unas sobre otras.

PAN DE CENTENO UCRANIANO

Conocida en el pasado como la cesta del pan de la URSS, Ucrania tiene un vieja y rica tradición panadera. Emigrantes ucranianos en Gran Bretaña y América, y panaderos artesanos europeos de origen ucraniano, producen unos panes excelentes. Uno de los más populares es el de masa leudada hecho con 50% de centeno y 50% de trigo; se cuece en el suelo del horno, tiene una corteza pastosa y un sabor agrio muy característico.



DERECHA: El pan de centeno de Ucrania es muy popular en todos los lugares donde se ha establecido este pueblo eslavo.

Panes de Grecia, Chipre y Turquía

Grecia tiene una magnífica colección de tipos de pan, debido a una serie de influencias tanto históricas como geográficas. Encontramos aquí no sólo los panes de estilo árabe del imperio otomano, sino también panes autóctonos con una larga historia, que se siguen haciendo, especialmente en las islas, por aquellos que quieren mantener vivas estas tradiciones. En algunas de las islas del Egeo, hasta hace muy poco tiempo, el trigo y la cebada cosechado por pequeños terratenientes eran llevados al molino para que los convirtieran en harina. Allí se preparaba y se daba forma a la masa antes de llevarla al horno comunal para su cocción. Estas tradiciones están hoy casi totalmente muertas, y las panaderías de las ciudades son tan sofisticadas como las de cualquier otro país de Europa. Pero en los pueblos más pequeños, en las islas o en las montañas, la gente sigue comprando un pan de corteza grande y sencillo que con frecuencia se cuece en un viejo horno de ladrillo alimentado con leña recogida cada día por el panadero y su familia para la hornada de la mañana siguiente.

En toda Grecia, los artesanos locales son los que producen sus propios tipos de pan, que lógicamente acaba convirtiéndose en el favorito de sus clientes. En las ciudades, las panaderías más dinámicas producen una amplia gama de tipos de pan enriquecidos con pasas, aceitunas y hierbas aromáticas, pero en las islas y las zonas montañosas, la mayoría de panes siguen siendo del tipo de pan rústico: grandes, con corteza y a veces cubiertos de semillas de amapola. El pan tiene una textura ligeramente densa que lo hace ideal para mojar tanto en sopas como vinagretas.

Yendo desde Grecia hacia el este, los panes fermentados de Europa dan lugar a los característicos panes ázimos del Oriente Medio. Son panes comunes tanto a Grecia como a Turquía, en parte debido al intercambio de ideas y en parte debido a que algunos panes, como la pitta, son tan versátiles que su popularidad no declina.

Bastones

Aunque bastante parecidos a los *grissini* italianos, los bastones griegos y turcos son algo más gruesos, aunque igualmente crujientes. Se suelen cubrir con semillas de sésamo y semillas de amapola, o hacerse con hinojo, lo que les da un característico sabor anisado. Los *koulouria* son parecidos, pero normalmente tienen forma de anillo, como los pretzels. Vendidos por vendedores ambulantes que los transportan en sus grandes cestas, estos panes se cubren a menudo abundantemente con semillas de sésamo, en cuyo caso se conocen como *thessalonikis*.

Pan de Cazuela

Solamente es probable que se encuentre usted con este pan, llamado *tiganópsoma* en Grecia, si visita la isla griega de Santorini, que muchos creen es el lugar donde se encuentra la desaparecida Atlántida. Se trata de un pan ázimo, cuya masa se mezcla con una espesa masa de sartén y que se combina con aceites y tomates antes de freírla.

Panes Griegos Festivos

El pan tiene una significación religiosa en el mundo entero, pero en pocas partes esto es tan evidente como en Grecia. Casi todos los días importantes del calendario religioso tienen su propio tipo de pan enriquecidos con frutas, huevo y mantequilla, otros muy sencillos, según la fiesta de que se trate.

El *prosforo* (pan sagrado) es el pan de la misa griega, y lo preparan los panaderos cada sábado para que los domingos lo lleven a la iglesia los miembros de la congregación. Es un pan grande y redondo que lleva grabado el sello de la iglesia y que se usa como hostia en la comunión, compartido por el sacerdote celebrante y los asistentes a la misa.



Izquierda: Bastones.

DERECHA: La daktyla es un tipo de pan griego.

El Día de la Limpieza, que es el primer día de la Cuaresma según la Iglesia Ortodoxa Griega, la *lagana* es el centro de la comida tradicional a base de marisco y ensalada. El Día de la Limpieza se conoce así porque durante el mismo las amas de casa griegas tienen que limpiar a fondo la cocina y todos los utensilios para que no queden restos de la fiesta que dura tres semanas que se dan antes del comienzo del ayuno de la Cuaresma, llamada la Celebración. La *lagana* es un pan ázimo completamente plano que los panaderos locales elaboran solamente en esta fecha. La masa tiene forma de óvalo y se cubre de semillas de sésamo antes de ser horneada.

El *tsoureki* es el famoso pan de la Pascua Griega. Es un pan fermentado hecho con una masa enriquecida con naranja y especias. Puede dársele forma de rosca, pero es más frecuente que tenga forma de trenza larga y que se cubra con almendras y semillas de alcaravea, además de decorarse con los típicos huevos duros pintados de rojo. Si visita Grecia justo antes de Pascua, encontrará paquetes de huevos duros pintados de rojo en todas partes. Simbolizan la Resurrección y se rompen todos juntos después de la Misa del Gallo, el sábado de Pascua por la noche, al conjuro de las palabras: "Dios ha resucitado". En muchas de las islas griegas, donde todavía se conservan las viejas costumbres, el *tsoureki* es el regalo de Pascua que hacen los niños a sus abuelos.

Otro pan festivo enriquecido es el *christopsomo*, el pan griego de Navidad. La parte de arriba está decorada con una gran cruz, hecha con la propia masa, y los extremos se decoran con cerezas o nueces.

ELIOTI (PAN DE OLIVA)

Originalmente este pan era un alimento de Cuaresma para los sacerdotes de la Iglesia Ortodoxa de Oriente, aunque hoy los *eliotis* se elaboran en todo el país y pueden encontrarse en cualquier época del año. Es un pan blanco enriquecido con un poco de aceite de oliva, aromatizado con mejorana u orégano y mechado con aceitunas negras.

DAKTYLA

Este inconfundible pan es uno de los muchos tipos que pertenecen por igual a Grecia, Chipre y Turquía. Su rasgo definitorio es la generosa adición de semillas de neguilla en la masa del propio pan, y las semillas negras de neguilla y blancas de sésamo con que se cubre su corteza. La pieza es de forma oval y suele ser bastante

IZQUIERDA: Existe una gran variedad de tipos de pan blanco en Grecia, muchos de ellos cubiertos con semillas de sésamo.



Debajo: Ekmek.

grande. Tiene unos cortes profundos en su corteza y parece un bloomer de gran tamaño. Tiene un sabor ligeramente picante a causa de las semillas de neguilla, y posee una textura abierta y tosca.

Pan de Cilicia

Actualmente disponible en muchos países, estas piezas de pan pequeñas y planas que se cubren con queso y especias son una especie de pizzas en miniatura.

Pitta (Pide)

La pitta, o *pide*, como dicen los turcos, es probablemente el tipo de pan más conocido de Grecia y también de Turquía. Este tipo de pan - plano y cocido para que la masa forme una bolsa- se encuentra en todo Oriente Medio, aunque bajo diferentes formas y nombres. Aunque la pitta es un pan plano, no es un pan ázimo. Tiene poca miga pero su corteza es blanda y su masa lleva levadura; su chatura y su característica bolsa, conocida como *mutbag* se deben al método de cocción, idealmente en un horno de arcilla muy caliente. Los panes de pitta se consumen mucho fuera de Grecia y Turquía y se suelen rellenar con carne y verduras. En los restaurantes de Estambul, el *pide* se sirve recién salido del horno, relleno de trozos de carne de cordero cocidos sobre un fuego de ascuas en un asador y aromatizados con yogur y menta. Existe una enorme variedad de tipos de pitta, por ejemplo, pitta integral, minipittas redondas, pittas aromatizadas con hierbas y decoradas con semillas de sésamo. Lo mejor es comerlas calientes, y las que se producen industrialmente, hay que rociarlas con un poco de agua y calentarlas al horno, debajo de la parrilla, hasta que empiezan a hincharse.

Ekmek

Es un tipo de pan ázimo grande, ovalado o redondo, a menudo con orificios hechos con masa de pan blanco. La corteza es blanda y se usa o bien rellena para hacer bocadillos o como cuchara para acompañar diversos alimentos. La palabra *ekmek* también se usa para otros tipos de pan *-emek* significa simplemente "pan"-. En Turquía existen numerosos tipos de pan en forma de barra, a veces hechos con harina integral, pero normalmente de harina blanca. Un tipo más elaborado de *ekmek*, en piezas redondas o cubiertos de semillas de sésamo, se pueden comprar en las panaderías de las grandes ciudades.

Debajo: Sutlu ekmek.





Derecha: La pitta se consume en casi cualquier parte de Grecia y Turquía.

ARRIBA: Muchos panaderos turcos usan hornos de leña. El pide (derecha) y el tuzsuz (izquierda) se cuecen rápidamente y forman una corteza sabrosa y una miga muy blanda. El hashas (centro) es una pieza grande y se cuece cuando el horno empieza a enfriarse.

PAN DEL TURKESTÁN

Es un pan que se vende en Gran Bretaña; se basa en un pan que hacían los turcomanos del Turkestán, cerca del mar Caspio.

SIMITS

Estas pequeñas rosquillas de pan de corteza dorado se venden en casi todas las ciudades turcas, y generalmente a primera hora de la mañana, cuando los vendedores de *simit* llevan su producto a los puertos y mercados para tratar de atraer a los trabajadores y a los turistas. Los *simits* son parecidos a los bagels; de hecho, tienen el mismo aspecto y un auténtico *simit* se hace igual que un bagel, escalfándolos brevemente en agua hirviendo antes de cubrirlos con semillas de sésamo y cocerlos al horno. Hasta hace poco, los vendedores de *simits* llevaban sus productos amontonados en una bandeja sobre la cabeza o ensartados en unos largos palos, pero en la actualidad, y debido a las regulaciones sanitarias, es más fácil que vayan en un carrito bajo una tapa de cristal.



IZQUIERDA: Simits con semillas de sésamo.



ARRIBA: Pan del Turkestán.

Panes del Oriente Medio y del Norte de África

Descontando Marruecos, que está a caballo entre Arabia y el oeste de Europa, casi todos los panes de esta enorme región son versiones diferentes de pan plano. La tradición y la cultura tienen mucho que ver en ello. En muchos de estos países la gente llevaba una existencia nómada, viviendo en tiendas y trasladándose frecuentemente de un lado a otro. Nunca tuvieron tiempo ni se sintieron inclinados a usar vajillas y cubiertos, y a la hora de comer el pan hacía las veces de alimento además de instrumento para llevarse la comida a la boca. Además, el combustible era escaso y el pan tenía que cocerse rápidamente mientras la hoguera estaba encendida. Las piezas de pan plano se cuecen en pocos minutos y son una opción mucho mejor que las piezas grandes y robustas. Incluso hoy, unos hornos de arcilla casi idénticos a los que hay en las paredes de antiguas tumbas pueden aún encontrarse en las pequeñas aldeas de Egipto, Irán y Turquía. Los hornos se alimentan con leña, mazorcas de maíz o excrementos de camello, y cuando están muy calientes, las piezas de pan se cuecen poniéndolas junto a las paredes del horno.

Aunque el pan del Oriente Medio sea plano, normalmente no es un pan ázimo, salvo raras excepciones, como el pan crujiente árabe llamado *ragayig*. Los antiguos egipcios dominaban el arte de fermentar el pan, y hacia el siglo XII antes de Cristo, los hornos del país producían más de cuarenta tipos de pan distintos para los ricos. El trigo ha sido siempre el ingrediente preferido. Es originario de Turquía y Oriente Medio, y el primer trigo que se cultivó fue el de esta región.

Aiysh

Aiysh es la palabra que usaban los egipcios para decir "vida", y los panes que llevan este nombre deben de ser de los más antiguos que conoció la humanidad. Este pan lo elaboraban los panaderos egipcios en el año 1500 antes de Cristo, y con los mismos métodos que se usan hoy en algunas partes del país. Es un tipo de pan parecido a la pitta, pero más pequeño y grueso. Se hace normalmente con harina integral. Tipos muy parecidos de pan se encuentran en todo el Oriente Medio. La forma varía y el tamaño va desde panes redondos de 15-30 cm de diámetro hasta los óvalos de 38 cm. En el Yemen se conoce como *saluf*; en Jordania y Palestina, como *shrak*; y en Siria, como *aiysh shami*. Es un pan delicioso recién salido del horno, cuando su masa está más hinchada por el exterior que por el centro y su corteza está blandita.

Khoubiz (Khobz)

La palabra que designa este pan de la zona del Levante y de la Península Arábiga significa simplemente "pan" en árabe y es virtualmente idéntico al *aiysh* egipcio. Plano y ligeramente fermentado se hace en forma de piezas redondas que van desde 15 a 30 cm de diámetro. Elaborado originalmente con una harina integral finamente molida, muy parecida a la harina chapati, actualmente se suele hacer con harina de trigo.

Barbari

Estas piezas de pan blanco procedentes de Irán pueden ser ovaladas, rectangulares o redondas, y varían desde unos panes muy pequeños, (10 cm de largo), hasta panes más grandes, de 30 cm. Todos son planos y las piezas tienen cuatro o cinco cortes para darles un efecto de calado. Pueden untarse de aceite antes de cocerlos y algunas versiones del mismo se decoran cubriéndolos con semillas de comino o de alcaravea.

Mankoush (Mannaeesh)

Pronunciado de formas muy diversas, esta es la típica versión libanesa del khoubiz. En este caso, el pan se presenta en forma de piezas redondas de unos 13 cm de diámetro y con una ligera hendidura en el centro que les

Debajo: Los panes planos del Oriente Medio resultan a veces imposibles de distinguir unos de otros. Estos khoubiz son muy parecidos al aiysh egipcio.





DERECHA: Los barbari se conocen a veces como panes planos persas.

da una apariencia cóncava. Se suele untar con aceite de oliva y con *za'atar*, una mezcla a base de semillas de sésamo, tomillo, mejorana y *sumac*, una especia hecha con bayas secas de un arbusto nativo de Sicilia y de diversas regiones del Asia occidental. Esta mezcla de hierbas y especias tiene un sabor insólito algo agrio debido sobre todo al *sumac*.

LAVASH

El *lavash* es uno de los panes planos más grandes del Oriente Medio. Puede ser redondo u ovalado, es extremadamente delgado y puede llegar a tener 60 cm de diámetro. Procede originariamente de Armenia y de Irán, aunque su popularidad se ha extendido enormemente y hoy se consume en todo el Oriente Medio. La masa del mismo la llevan normalmente los campesinos a la tahona local para cocerla lentamente en unos hornos de arcilla llamados *furunji*. Alternativamente, se cuece en un *sorj*, una especie de horno cubierto con una cúpula y que parece un wok invertido. Cocido de este modo, el pan que se obtiene es quebradizo y crujiente, y por lo general se come directamente salido del horno y cortado a trozos grandes. El *lavash* puede ser fermentado o ázimo, y su primo hermano el *ragayig* es siempre ázimo. Al igual que el *lavash*, es un pan plano grande, muy crujiente y quebradizo una vez cocido. Con casi total certeza el más antiguo de los panes conocidos, el *ragayig* se sigue comiendo hoy, cocido del mismo modo que el *lavash* hasta que está crujiente y a veces secado posteriormente al sol. El *nane lavash* es ovalado con una textura más blanda; es un cruce entre el *lavash* y el naan indio.

PIDEH

Es una versión armenia del *pide* turco que se hace siempre con harina integral. La masa se extiende y se cubre con semillas de sésamo antes de meter las piezas en el horno.



DEBAJO: Los panes planos, como este mankoush del Líbano, se cuecen muy rápidamente y son por ello ideales en unas tierras donde escasea el combustible.

PANES DE MARRUECOS Y TÚNEZ

Hay diversos tipos de pan marroquí, aunque la mayoría son variaciones sobre un mismo tema. La masa, de harina de trigo, puede ser blanca, integral o una mezcla de ambas, y puede estar enriquecida con aceite de oliva o de cacahuete. Puede ser leudada con agentes naturales, aunque hoy es frecuente el uso de levadura. La pieza que se obtiene es casi siempre redonda y plana, y las elaboran invariablemente las madres y las hijas en su hogar. En el pasado, y a veces en la actualidad en algunas familias, se llevaban las piezas crudas a un panadero del lugar para que las cociera en su horno.

PAN FESTIVO MARROQUÍ

Harina de maíz, calabaza y pepitas de girasol son los ingredientes de este sabroso pan, que se elabora en ocasiones especiales.

KESRET TUNECINO

Esta versión del *khoubiz* árabe se distingue porque se cuece en una tagine, una cazuela de loza típica del Norte de Africa.

MELLA

Es un pan plano y redondo que elaboran los nómadas tunecinos; a veces tiene semillas de alcaravea y se cubre de arena antes de enterrarla entre las ascuas de una hoguera.

PAN DE ESPECIAS DE MARRAKESH

La cocina marroquí manifiesta un gran número de influencias culturales. La breve pero significativa dominación francesa, con una invasión a mediados del siglo XIX, es perceptible en una serie de ámbitos. Muchos platos marroquíes deben su inspiración a la cocina francesa, si bien con el añadido de especias propias del lugar. El pan de especias de Marrakesh debe mucho al brioche francés -se hace con una masa de pan blanco leudada con levadura y enriquecida con mantequilla y a veces con huevo-, y sin embargo es un típico producto marroquí. El agua de flores, de naranjo o de rosal, le dan un fuerte sabor perfumado, y también destaca por su sabor dulce, especialmente cuando se sirve con miel o con mermelada.

Panes Judíos

No tiene que viajar muy lejos para disfrutar de esta rica selección de panes. Allí donde hay una comunidad judía, se elabora también una amplia gama de sus peculiares tipos de pan, para el consumo diario y para fiestas y celebraciones. Los otros aspectos singulares de los panes judíos, en contraste con los panes franceses e ingleses, por ejemplo, es que no pertenecen a un país o región. La cocina judía abarca un enorme espectro de tradiciones culinarias: desde el centro y el este de Europa, pasando por el Mediterráneo y el Oriente Medio, hasta el noroeste del Africa y la India.



Arriba: *Challahs en forma de espiral.*

Visite una tienda de alimentación judía y encontrará una cantidad sorprendente de diferentes tipos de pan con un gran parecido a los que se hacen en Alemania, Rusia o el este de Europa. La armonización de las ideas que se da cuando la gente establece relaciones de vecindad se hace especialmente evidente en el caso de tradiciones tan viejas como las de la elaboración del pan, y con ello las culturas se van enriqueciendo.

Challah

Existen muchas variantes de este espectacular pan festivo con su gruesa corteza marrón y su blanda miga blanca. El challah se hace tradicionalmente para el Sabbath y otras festividades judías, y si bien lo más normal es que tenga forma de trenza, a veces la tiene de espiral o corona, o simplemente de molde. Para hacer la masa se usan huevos y un aceite vegetal, lo que le da una textura blanda a medio camino entre el brioche y el clásico pan de molde. Suele ser ligeramente endulzado, ya sea con azúcar o con miel, y a veces los más dulces se rellenan con pasas. Los *challahs* que son más populares, de todos modos, simplemente se cubren abundantemente con semillas de amapola, lo que constituye uno de sus rasgos más característicos.

Las familias judías colocan normalmente dos piezas de *challah* encima del tradicional tapete bordado y las bendicen antes de partirlas a mano y repartirlas entre los comensales. La palabra judía para "bendecir" es *brachah*, que deriva de la voz judía ashkenazi (del este de Europa) que significa "trenza de pan". Las dos piezas representan el maná que Dios envió a los israelitas tras su huida de Egipto.

Un *challah* puede trenzarse con tres, seis o con doce tiras de masa. Durante el Rosh Hashanah, Año Nuevo Judío, se elaboran *challahs* redondos, a menudo endulzados con miel y a veces enriquecido con uvas pasas. La víspera del Yom Kippur (Día de la Expiación), el *challah* se hace en forma de alas, escalera o brazos alzados, simbolizando las plegarias que se elevan al cielo.



Arriba: *Un challa en forma de trenza.*

Boulkas

on unos *challahs* pequeños, del tamaño de nos panecillos y de forma redonda, espiral en trenza, que se hacen especialmente para las bodas. De todos modos, en muhas panaderías y pastelerías los haen y venden todo el año.

Bagels

l bagel -"el bollo del agujero"- es el an típico del Bar Mitzvah, aunque ctualmente puede comprarse y omerse literalmente en cualuier época del año. Su único asgo distintivo, aparte del gujero central, es que se esalfan brevemente en agua hiriendo, o que se cuecen al vapor urante un minuto, antes de coerse en el horno. Este proceso hace que a masa se hinche cuando está en el agua y que no suba más una vez en el horno, produciendo su característica textura densa. Incluso los bagels salados contienen algo de azúcar o de extracto de malta, y también se endulza un poco el agua durante la ebullición previa. Finalmente, el bagel se glasea con clara o yema de huevo antes de cocerse, lo que le da una corteza reluciente, obteniéndose un pan de sabor dulce, con una miga compacta y una corteza pastosa.

Los bagels se hacen casi siempre con levadura, pero aparte de esto son muchas las variantes existentes. Pueden hacerse con huevo, pueden contener queso y/o



Debajo: Boulkas.

Debajo: Diversos tipos de bagels.

DERECHA: Pan del Sabbat.



mantequilla, o pueden hacerse simplemente con agua y margarina. Como muchos otros panes judíos, los bagels parecen haberse originado en Europa, creados, según se dice, por un judío polaco de la Edad Media para celebrar una victoria bélica. Siglos más tarde, estas técnicas culinarias fueron llevadas a Nueva York, donde muchos inmigrantes judíos se establecieron a finales del siglo XIX, y principios del XX. Los mejores bagels del mundo, se dice, son los que venden en las panadería neoyorquinas.

Los bagels se comen normalmente cortados en forma de dos anillos planos. Pueden comerse tal cual o tostados, y normalmente se untan con crema de queso y se coronan con un poco de salmón ahumado, y se comen a modo de sandwich. No hay límites, por supuesto, en los ingredientes a usar en este sentido, sean kosher o no, y de la misma maneara hay un enorme número de variaciones posibles de bagel. En las panaderías judías se pueden encontrar bagels de harina integral, de centeno o de harina tipo Granary, y bagels cubiertos con semillas de amapola, de sésamo, de alcaravea y de girasol, con sal marina y también con cebolla picada. Entre los bagels dulces, que se encuentran tan fácilmente empaquetados tanto en los supermercados como en las panaderías, destacan los de canela y pasas.

BAILYS

En Norteamérica los bailys son tan populares como los bagels, y ambos proceden de la cultura judía ashkenazi. Los bailys son unos bollos pequeños con hoyuelos rellenos de cebolla frita. Deben su nombre a la ciudad de Bailystok, en Polonia, que era el hogar de una colonia judía antes de que emigrasen debido a la persecución de los nazis.

SUMSUMS

Los *sumsums* son los panes tradicionales de los judíos sirios y se parecen a los bagels, aunque estos pequeños bollos con un agujero en el centro no se hierven antes de ir al horno, sino que se cuecen una vez se ha dado forma a la masa. Los *sumsums* suelen cubrirse con semillas de sésamo.

PAN DEL DESAYUNO DEL SABBAT

Conocido como *kubaneh*, este pan se prepara la noche del viernes para que esté a punto para el desayuno del Sabbath. Este pan procede del Yemen, que tiene su propia cocina judía, y se hace con una masa de harina

IZQUIERDA: Bagels.

PANES DE LAS AMÉRICAS

Los Estados Unidos de América producen un fabuloso popurrí de panes. Los miles de personas de Irlanda, Italia, Alemania y Escandinavia que a principios del siglo XX emigraron a América tenían poca cosa que llevarse consigo aparte de algunas de sus costumbres y tradiciones más queridas. Hacer pan era seguramente una de las primeras tareas del ama de casa una vez establecido el nuevo hogar y, comprensiblemente, los panes que elaboraba eran los de su país de origen, una forma de recordar el hogar y al mismo tiempo la promesa de un futuro mejor.

Las comunidades de emigrantes fueron prosperando. Los noruegos y otros escandinavos se establecieron en muchos de los Estados del Centro y del Norte, (Wisconsin, Minnesota y Iowa); los emigrantes alemanes se establecieron en torno a los Grandes Lagos, mientras que en Nueva York y otras grandes ciudades de la costa Este, los italianos y los judíos encontraron su nuevo hogar.

El grano, por supuesto, no era ningún problema en esta "Tierra de la Abundancia". Los Estados Unidos eran ya uno de los primeros productores mundiales de grano, especialmente de trigo, pero también de centeno, cebada y avena. Panes de centeno alemanes y del Este de Europa, panes rústicos italianos y una gran cantidad de panes judíos eran producidos por muchas de las panaderías que se fueron creando para servir a dichas comunidades. Además de éstos, por supuesto, estaban también los panes americanos clásicos, a su vez versiones de tipos de pan llevados al Nuevo Mundo por los primeros colonos, mientras que en el sur, grupos de emigrantes procedentes de México seguían haciendo sus panes de maíz y sus tortitas. Si puede decirse que existen panes autóctonos en los Estados Unidos, se trata de los panes elaborados por los indios nativos americanos, cuyas tradiciones se mantuvieron vivas gracias a los americanos de origen indio que vivían en Dakota del norte, Dakota del sur y en otros estados americanos del centro.

PANES INEQUÍVOCAMENTE AMERICANOS

Si bien muchos tipos de pan son sobre todo populares en, por ejemplo, los estados del nordeste, el sur y el suroeste, algunos tipos de pan son extraordinariamente bien conocidos en todos los Estados Unidos. Algunos de estos panes, como el pan de anadama, son justamente famosos. Este tipo de panes se venden ocasionalmente en algunas panaderías pequeñas como una curiosidad, aunque son más conocidos gracias a los libros de recetas transmitidos de generación en generación. Otros tipos de pan, en cambio, son los panes corrientes, los que se venden, con diferentes formas y tamaños, en la mayoría de supermercados. Los mejores, como siempre, son los que hacen los panaderos artesanos.

Como norma general, veremos que los panes americanos más corrientes -por oposición a los que hacen los panaderos italianos o franceses, por ejemplo- tienen una miga más tierna y blanda. Ello se debe a que los panes americanos contienen grasas en forma de leche y/o mantequilla fundida.



DERECHA: Los panecillos de hamburguesa se distinguen por las semillas de sésamo con que se cubren.

BURGER BUN

Las hamburguesas son una de las características del "American way of life", lo que hace aún más extraño que los bollos para hamburguesa que venden en los supermercados sean tan decepcionantes. Aunque existen "burger buns" de calidad, la mayoría de los que venden en las tiendas apenas difieren de los que se pueden encontrar fuera de América -blancos, blanditos y cubiertos de semillas de sésamo. Tal vez podría considerarse que su sabor no es tan importante como el de la carne picada y los condimentos que van en su interior, pero cualquier aficionado norteamericano a las hamburguesas defenderá, al contrario, que el panecillo es una parte esencial de la experiencia de comerse una hamburguesa. Los mejores panecillos de hamburguesa se hacen con una masa sencilla pero, a diferencia de las versiones comerciales de los supermercados, no contienen los emulsionantes que te dan la sensación de estar comiendo goma blanda. La solución, como en tantos otros casos, es encontrar un buen artesano. Los panaderos italianos, franceses y judíos suelen hacer sus propias versiones, usando el mismo tipo de masa que en sus países de origen y produciendo de este modo unos panecillos de excelente textura y de agradable sabor.

Derecha: Pan Graham.



Pan Graham

Hay una gran variedad de tipos de pan integral americanos, entre los que el pan Graham es probablemente el rey, y su nombre es además sinónimo de comida sana. Su nombre proviene de un médico, el doctor Sylvester Graham, del siglo XIX que fue un gran defensor del uso de las harinas integrales por los beneficios que el salvado aporta a la dieta. La harina Graham, el pan Graham, y las galletas Graham son nombres propios desde entonces, y la mejor harina Graham es una harina integral molida, no muy finamente, a la manera tradicional.

Pan Blanco Básico

Se trata de un pan de molde, sencillo, sabroso; posee una corteza blanda y una textura densa y al mismo tiempo blanda.

Pan Cornell

Este pan de germen de trigo de textura suave tiene un interés principalmente histórico, ya que, a pesar de ser muy nutritivo, tiene unos antecedentes poco afortunados, y hoy apenas se hace. En la década de 1930, la Universidad de Cornell promovió un pan con un alto contenido proteínico hecho con germen de trigo, harinas blanca y de soja, azúcar y leche para los pacientes de los hospitales mentales. Poco a poco, instituciones públicas como escuelas y hospitales, empezaron a producir este pan. Cuando, a principios de la década de 1940, durante la Segunda Guerra Mundial, la carne estaba racionada o era muy cara, la gente buscaba alternativas proteínicas y el pan Cornell se convirtió en un alimento de consumo recomendable. El pan Cornell no se recuperó de esta asociación -incluso el más maravilloso de los panes es un pobre sustituto de la carne- y para la generación que vivió la guerra, la escasez y carencia de comida que se asociaba con el pan Cornell le hicieron altamente impopular. Una pena, pues la receta sugiere que no tiene por qué ser malo.

Pan Moreno Integral

Hay muchas variantes de pan de harina (de trigo) integral. El pan integral es muy común, normalmente en forma de barra. También hay muchas variantes de pan moreno, hechos con una combinación de harina integral y harina blanca. También puede añadirse germen de trigo -hay que leer la etiqueta o preguntar al panadero para saberlo. El pan hecho con trigo trinchado tiene un delicioso sabor a nuez y una textura crujiente, y es un tipo de pan nutritivo y sabroso. Normalmente es redondo, aunque también lo hay en forma de bastón y de barra más o menos cortos. Se ha-



Arriba: El pan blanco básico tiene una textura densa y blanca.

ARRIBA: Pan americano de siete granos (arriba), pan de trigo integral (redondo) y pan de trigo trinchado.

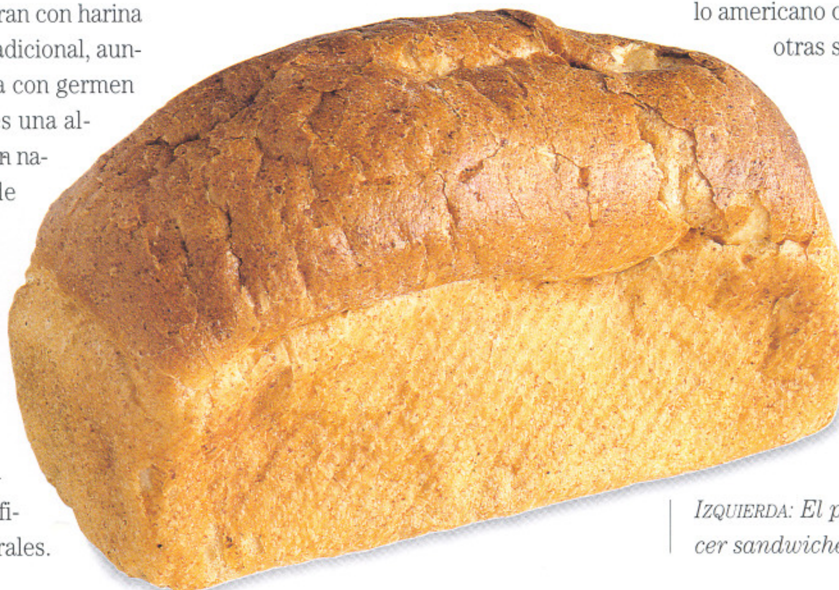
ce con leche o suero de leche, además de miel, melaza y azúcar moreno. Los panes más nutritivos son los que se elaboran con harina integral molida a la manera tradicional, aunque la harina blanca mezclada con germen de trigo y/o trigo trinchado es una alternativa igual de sana. Otro pan natural muy bueno es el pan de siete granos: trigo, centeno y maíz, y luego cuatro de los siguientes: arroz moreno, alforfón, soja, avena, cebada, mijo, pepitas de girasol, semillas de sésamo o semillas de linaza. Como habrá supuesto, es un pan denso y robusto, muy popular entre los aficionados a los alimentos naturales.

PAN PULLMAN

Este pan blanco recibe su nombre de los ferrocarrilles Pullman, la forma de caja de los cuales es exactamente la misma del pan. Es un tipo de pan muy similar al pan de *mie*, el pan francés para hacer sandwiches. Se hace en un molde rectangular, algo más largo que el clásico pan de molde, a veces con una tapa deslizante para que la corteza sea blanda por todos los lados. Al igual que el pan de *mie*, se usa para hacer sandwiches y tostadas, y es normalmente blanco, hecho al estilo americano con mantequilla y también con otras sustancias grasas.

PAN DE MIGA EN REMOLINO

Este pan es muy común en los Estados Unidos. Se hace usando dos tipos de masa: una de harina blanca y la otra de harina integral mezclada con melaza. Las dos masas se extienden después de la pri-



IZQUIERDA: El pan Pullman se usa para hacer sandwiches.



Derecha: La melaza confiere a la masa del pan de miga en remolino su intenso sabor.

mera leudada y el rectángulo de masa integral se coloca encima del de masa blanca. Luego se enrollan los dos juntos y, al cortar el pan, la miga muestra un dibujo en forma de remolino, de ahí su nombre.

Pan de Cerveza

La mantequilla y la cerveza son los ingredientes que hacen de éste un tipo de pan insólito. Es originario de Georgia y se hace leudar usando harina de fuerza o levadura en polvo. La mixtura de harina se mezcla con una lata entera de cerveza para formar una densa pasta que luego se echa en un molde redondo o rectangular en el que previamente se han fundido 50 g de mantequilla. Una vez cocida la pieza, se le da la vuelta y la mantequilla gotea sobre el pan. El resultado es un pan deliciosamente húmedo y gustoso.

Pan de Tomate

Con panaderos de tantas nacionalidades, no tiene nada de extraño que sea tan fácil encontrar en los Estados Unidos tipos de pan que recuerden a los de otras partes del mundo. El pan de tomate recuerda en cierto modo algunos panes italianos o griegos, aunque aquí el pan ha sido completamente naturalizado; el hermoso color rosa claro del pan proviene del zumo de tomate, que también da al pan un sabor evidente, pero no demasiado, a tomate.

Pan de Tomate Seco

El pan de tomate seco es parecido al pan de tomate, pero contiene trocitos de tomate secados al sol. Tiene una apariencia rústica. Su forma es normalmente de pan redondo y suele estar cortado por el centro y espolvoreado con harina antes de ser horneado. El pan de tomate seco es popular servido con pasta o sopa.



Izquierda: Pan rústico de tomate seco, hecho al estilo italiano.

Pan de Eneldo

El eneldo es un ingrediente popular en los panes americanos y hay varias clases de este tipo de pan. El pan de cacerola con eneldo es el más popular entre los panaderos domésticos, y también puede encontrarse en algunas tiendas de alimentación especializadas. Además de eneldo, contiene requesón y tiene un sabor distintivo y muy agradable. Como su nombre sugiere, se cuece en una cacerola. Otro pan de eneldo, muy distinto del pan de cacerola, es el pan agrio de centeno y eneldo, hecho con una mezcla de harinas de



Arriba: Pan de eneldo.

DEBAJO: Pan Triticale.



trigo y de centeno, intensamente aromatizada con hierbas de eneldo, semillas de alcaravea y una especie de encurtido en vinagre.

PAN DE CHOCOLATE

Los panes de chocolate son muy conocidos en los Estados Unidos y cada panadero del país tiene su propio tipo favorito. Uno de estos panes de chocolate se llama babka. Es un pan de estilo ruso que tiene muchas variantes y que se hace en toda clase de extrañas formas. La masa, que está enriquecida con huevo y con mantequilla, puede ser normal o estar endulzada con chocolate agridulce, y a veces se rellena con pasta de almendras, con pasas, nueces y también con trocitos de chocolate, con lo que la parte central de la misma queda muy blandita y deliciosamente apetitosa.

PAN TRITICALE

El triticale (palabra que debe pronunciarse de modo que rime con "daily") es un tipo de grano que se ha desarrollado usando técnicas de manipulación genética, y es un híbrido de centeno, durum y winterwhet (dos tipos de trigo especialmente resistentes). Esto suena más alarmante de lo que parece, pues los agricultores llevan muchos años cruzando tipos de trigo y otros cereales para mejorar tanto la calidad de sus cosechas como la resistencia de las mismas a las plagas y enfermedades. El triticale es particularmente alto en proteínas y bajo en gluten. Al preparar la masa, la harina se mezcla con una cantidad igual de harina de trigo, ya sea blanca o integral. El pan hecho de este modo tiene un sabor dulce a nueces que recuerda al del típico pan de centeno pero sin su característica densidad.

PAN DE AVENA

Para los primeros pobladores de América, la avena fue uno de los cereales más fáciles de cultivar y la harina que se extraía de ella se usaba para hacer galletas de avena, que se cocían en una plancha o, si tenían también trigo a mano, la mezclaban con éste para hacer panes. Dado que la harina de avena no contiene gluten, solamente pueden usarse pequeñas cantidades de la misma para hacer algo que se parezca a un pan. La harina de trigo, y veces la de centeno, son la base de la masa, a la que la harina de avena aporta un sabor y una textura muy agradables.

PAGINA OPUESTA: El babka es un pan de chocolate de estilo ruso que se hace en diversas formas y tamaños.

ARRIBA: El pan de avena tiene un excelente sabor y textura.



Pan de Plátano

Los tipos de pan dulce son inmensamente populares en todos los Estados Unidos, y para aromatizarlos se usan toda clase de frutas y de verduras y usando levadura en polvo, que le da una consistencia como la de un pastel. La mayoría de panes dulces se preparan en un molde, y una vez cocidos se desmoldan y se cortan a rebanadas para servir con el café o el té del desayuno. El plátano es uno de los ingredientes preferidos.

Arriba: Pan de limón y pan de plátano.

Pan de Limón

El pan de limón es muy popular pero es un pan más aromático y de textura más tierna que los otros. Muchos de éstos contienen limón en forma de corteza o de extracto, pero en el pan de limón este ingrediente es el protagonista indiscutido.



Derecha: La trenza de queso Cheddar suele aromatizarse con cerveza.

Pan de Cheddar

El pan de queso hecho con Cheddar está leudado con levadura y hecho con harina blanca. Es excelente para sopas y barbacoas. Hay un pan de queso en forma de trenza que se hace con cerveza en vez de agua o leche.

El nordeste es la zona ocupada por las trece colonias originales fundadas por los Padres Peregrinos. Los holandeses llegaron aquí, como otros peregrinos, buscando la libertad religiosa. Entre ellos estaban los Amish, cuyas comunidades pueden encontrarse todavía hoy en Ohio e Indiana, y en Pennsylvania. Nueva York es el epicentro de esta región, y en ella puede encontrarse una extraordinaria serie de panes procedentes de países del mundo entero. Aunque los panes más famosos de Nueva York, sin contar tal vez con las chapatas italianas, los panes de soda irlandeses y las baguettes y el *pain de campagne* franceses, son los panes judíos. Nueva York tiene la mayor comunidad judía fuera de Israel, y la ciudad se distingue porque en ella se elaboran los mejores bagels del mundo. Los panes que se citan a continuación son una selección de panes que han evolucionado a partir de las recetas que los colonos adaptaron en función de los cereales y del clima con que se encontraron al llegar al Nuevo Mundo.

Pan Anadama

La anécdota que se oculta tras la creación de este pan es tan divertida que pocos libros dedicados al pan dejan de comentarla, aunque no es un pan que se encuentre en todas las panaderías y supermercados. Este tipo de pan se remonta a la época colonial, y es uno de los escasos panes de harina de maíz que se hacen con levadura. Cuenta la historia que un irascible leñador de Nueva Inglaterra tenía una esposa llamada Anna, que siempre le preparaba lo mismo para cenar: unas gachas hechas con harina de maíz y melaza. Una noche, harto de comer siempre lo mismo, sacó harina y levadura de la despensa, la mezcló con las gachas y las puso a cocer al horno, mientras murmuraba una y otra vez "Anna, damn her" (Maldita seas, Anna). De este modo surgió el nombre "anadama". Este pan se hace con harina de maíz amarilla y harina de trigo blanca en diversas proporciones, y se hornea metido en una tartera o en un molde redondo.

Pan Moreno de Boston

Los peregrinos que llegaron a Massachusetts y a otros estados de Nueva Inglaterra debieron descubrir enseguida que el centeno crecía mejor que el trigo en los crudos y nevados inviernos y en los húmedos veranos de su nuevo hogar. Este pan es uno de los mejor conocidos de los viejos panes hechos con centeno mezclado con harina de maíz y harina blanca, lo cual era una práctica común entre las familias más pobres, que tenían mucho maíz y poco trigo a su disposición. El pan se cuece al vapor -hoy en día en grandes latas de café, pero originalmente en unos moldes de loza que se usaban para hacer budines. La ventaja de este pan era que no se precisaba horno, otra prueba de que era un tipo de pan de gente pobre que tenía que sacar el máximo partido a lo que tenía a mano. Este pan se endulza a menudo con melaza y también con suero de leche, lo que le dota de un característico sabor agridulce, y es el indicado para acompañar al potaje de judías de Boston.

Pan Moreno de Horno / Pan de Horno Holandés

Es un tipo de pan muy similar al pan moreno de Boston; se hace con harina de centeno, de maíz y harina blanca, melaza y suero de leche. A diferencia del pan moreno de Boston, que se cuece al vapor, éste pan se cuece en el horno. Originalmente se hacía en un horno holandés, una especie de recipiente redondo puesto directamente sobre el fuego. Hoy se cuece normalmente en una cazuela cubierta. El pan se pone en un horno frío y se deja cocer hasta que está firme.

Panecillos de Leche de Nueva Inglaterra

Estos pequeños panecillos hechos con levadura y bicarbonato son ligeros y hojaldrados, con una miga deliciosamente blanda, gracias al suero de leche con los que están hechos.

Pan Egg Harbour (Pan de Huevo)

Este pan lo hacen los Amish, un pueblo menonita de origen suizo y holandés, que huyó de sus países de origen en el siglo XVIII escapando de las persecuciones religiosas en Europa. Emigraron primero a Pennsylvania, donde sus descendientes son conocidos como los holandeses de Pennsylvania, y más tarde se trasladaron a Ohio y a otros estados del Medio Oeste. Todo en su vida es simple y sencillo. Este tipo de pan blanco hecho en un pueblo a orillas del lago Michigan es típico de su forma de hacer pan: una masa blanca leudada con levadura se deja subir unas seis veces antes de hornearla, lo que produce un pan con una magnífica textura y una deliciosa miga blanda.



Derecha: Los panecillos de leche de Nueva Inglaterra son ligeros y hojaldrados.



Derecha: El pan yankee de maíz es un pan salado de color amarillo, que a veces lleva bacon.

El antiguo pan Amish lo hacen las familias del norte de Indiana. Está elaborado con harina hecha con las espigas de trigo más resistentes.

Pan Yankee de Maíz

El pan de maíz suele considerarse un tipo de pan típico del sur, donde predomina el cultivo de este cereal. De todos modos, son varios los tipos de pan de maíz que se hacen en los estados del Norte, que difieren de sus equivalentes del Sur porque son más gruesos y por usar una harina de maíz amarilla. La mayoría de los panes de maíz del norte, excepto los de Nueva Inglaterra, son bastante dulces, de color amarillo claro y pueden ser redondos, cuadrados o retangulares. A pesar de su suavidad, son panes salados, y a veces se hacen con bacon y se sirven normalmente calientes y untados con mantequilla.

Hoe cakes

Los primeros colonos ingleses que se establecieron en América, los llamados Padres Peregrinos, tenían únicamente el cereal local para hacer pan hasta que pudieron plantar y cosechar su propio grano. El maíz era de largo el más común de los cereales que eran cultivados por los nativos americanos, y seguramente era una opción preferible a la incerteza del trigo de los propios colonos. Pero el maíz era algo con que los ingleses no se habían encontrado nunca antes. Bien mediante el método del ensayo y el error, bien mediante la ayuda de los nativos americanos, los colonos aprendieron a moler los granos de maíz para hacer un harina que podía utilizarse para hacer pan. Eran unos panes chatos como tortitas y los cocían en hogueras, colgados de un azadón ("hoe", en inglés), y de ahí deriva su nombre de "hoe cakes". La grasa de tocino se usaba tanto para engrasar los azadones como para dar sabor a estos panes que, por otra parte, eran algo insípidos. Aunque actualmente casi ya no se hacen, a veces algunos restaurantes de los estados de Massachusetts y de Nueva York que quieren recuperar aspectos de la vida del siglo XVII hacen hoe cakes como una especie de curiosidad histórica.

Arriba: Uno de los viejos tipos de pan de los Amish también conocido como pan de Norteamérica. Su largo período de fermentación le da un magnífico sabor.

PANES DEL MEDIO OESTE AMERICANO Y DE LOS ESTADOS DEL CENTRO



Pan de centeno con semillas (izquierda) y pan viejo de centeno de Milwaukee.

Los estados que constituyen el corazón de América del Norte son los que se extienden desde las granjas de Wisconsin hasta las praderas de Wyoming. Aquí, en la América profunda, se da mucha importancia a la vida familiar, de la cual las comidas familiares son una parte esencial. Estos estados fueron poblados por escandinavos, por alemanes y eslavos, que trajeron las tradiciones propias de sus tierras de origen. Los panes agrios de centeno y los de varios cereales se cuentan, por tanto, entre los tipos de pan más frecuentes en esta zona.

Pan Fermentado con Sal

Son varias las recetas para hacer panes fermentados con sal, pero se cree que los primeros en hacer este tipo de pan fueron los colonos que cruzaron el Medio Oeste y las praderas occidentales. La masa de arranque la llevaban en unos cántaros, mientras cruzaban las llanuras del Oeste con sus carretas tiradas por bueyes y caballos. La expresión "fermentado con sal" se refiere a que mantenían un poco de masa de arranque en unos recipientes metidos en un lecho de sal, con lo que era más fácil calentarlos y mantenían mejor el calor. Esta masa de arranque era la que permitía leudar la masa para elaborar pan tierno, que hacían en hornos improvisados cada vez que la caravana de carretas hacía un alto en el camino.

Aunque de hecho es un auténtico pan de las praderas, hoy en día es una especialidad de algunos panaderos de la Costa Este. El pan de masa leudada del siglo XIX es conocido por su deliciosa y delicada miga, aunque también es famoso por la dificultad en hacer subir la masa. Varias panaderías han conseguido hacer este pan, pero la masa de arranque, con leche caliente, azúcar y harina de maíz, es bastante difícil de preparar. Una vez que la masa de arranque empieza a fermentar, se añade leche, manteca, harina blanca, azúcar y sal hasta formar una especie de bizcocho. Esto añade otra complicación, pues la sal no se añade a una masa de arranque porque inhibe a la levadura. Con el calor y humedad adecuados, el bizcocho llega a subir y a bajar de nuevo, tras lo cual se añade la harina restante y se procede a trabajar la masa de la manera que es habitual.



Izquierda: Pan agrio de centeno.

Pan de Centeno

Hay muchos panes de centeno en los estados del Medio Oeste Americano de Wisconsin, Ohio, Minnesota, Iowa y Nebraska. En ellos es común el pumpernickel, ese pan de centeno crujiente hecho con harina de centeno y trigo a la que a menudo se añade mantequilla. Como la mayoría de panes de centeno tradicionales, el viejo pan de centeno de Milwaukee es un pan de masa leudada hecho con melaza y aromatizado, muy a la alemana, con semillas de alcaravea. Las piezas suelen tener forma de pan redondo o de barras largas y esbeltas.

Pan de Centeno con Semillas

El pan de centeno con semillas se conoce a veces como pan de centeno judío y es muy popular no sólo en el Medio Oeste, sino en lugares tan alejados como Nueva York.



Arriba: Pan fermentado con sal.

Pan de Centeno Agrio

Este pan se conoce también como "pan de maíz" debido a la harina de maíz que se esparce por la placa del horno, pero en realidad es un pan de centeno de masa leudada en cuya confección interviene también una proporción de harina de trigo. Normalmente se cubre generosamente con semillas de alcaravea. Se suele vender a peso y puede reconocerse por sus lados, generosamente cubiertos de harina de maíz, y por su parte superior, cubierta de semillas de alcaravea.

En California, las modas vienen y van con tanta rapidez que no deja de ser sorprendente descubrir que algunos de los panes americanos más tradicionales no solamente se siguen produciendo, sino que cada vez son más populares en las tiendas de alimentación, en los restaurantes y en el circuito de las comidas y cenas festivas. Son muchas las cosas que juegan un papel en ello. La costa del Pacífico era el final del viaje para los pioneros que iban en busca de oportunidades y libertad: los hispanos del Sur gravitaron hacia Los Angeles y San Francisco, mientras que los europeos se instalaban por toda la región, con cada cultura imponiendo sus propios estilos favoritos de cocinar y probando entusiásticamente los de los demás.



Pan Agrio de San Francisco

El pan agrio de San Francisco es probablemente el más conocido de los panes americanos fuera de los Estados Unidos, y es uno de los pocos de los que puede afirmarse que es inequívocamente americano. Es un pan de trigo redondo, cocido al horno, con un corte en forma de estrella o de cruz en la parte de arriba. Estos panes, como los panes fermentados con sal, fueron llevados a la Costa Oeste por los pioneros que cruzaron las praderas de Norteamérica en busca de oro. El viaje ocupaba a los primeros pioneros durante cinco o seis meses y era extraordinariamente aventurado. Los "Forty Niners", los hombres que participaron en la carrera del oro de 1849, pusieron a sus campamentos nombres como Medio Acre del Infierno y Ciudad de la Horca, lo que da una idea de lo difícil que debió de ser la vida que llevaban. Entre las provisiones que llevaban para el viaje había sacos de harina, y una pequeña porción de masa para leudar reservada de la última hornada, para poder hacer pan de camino. La masa para leudar se guardaba en un cántaro que iba metido en un saco de harina.

La expresión "pan agrio" se refiere simplemente al sabor del pan, que tenía un sabor muy parecido al sabor agrio del yogur o al sabor del suero de la leche.

Dicen que es imposible hacer pan agrio de San Francisco en ninguna parte que no sea la propia ciudad de San Francisco. El clima de la ciudad, con su calor y su humedad, es particulamente apto para este tipo de pan, y la bacteria que se alimenta de la mezcla de harina y agua es única de aquella zona. De todos modos, los panaderos artesanos tratan de aproximarse, y las panaderías profesionales de toda California producen sus propias versiones de este pan, entre las que destaca el pan agrio de Berkeley, que tiene forma de baguette.

Monkey Bread

Este pan recibe diversos nombres, entre ellos pan de burbujas y pan de burbujas con semillas. Este pan normalmente comprende siete u ocho bolas de masa cocidas en un molde en forma de anillo, de modo que una vez cocido realmente parece un pan hecho de burbujas. Las pequeñas bolas de masa se sumergen en mantequilla fundida y luego se espolvorean con semillas de amapola y se cubren con uvas pasas, nueces y/o azúcar y canela antes de ser horneadas.

PANES DEL SUDOESTE AMERICANO

Texas, Nuevo México y Arizona son estados fronterizos con México, y su cocina, incluyendo la del pan, muestra todas las influencias de sus vecinos del sur. La comida puede llegar a ser muy fuerte y picante, y las tortitas y otros panes de maíz son tan comunes como los panes hechos con trigo.

Pan Jalapeño de Maíz

Es un típico pan de estilo tex-mex, hecho con harina de maíz y de harina blanca. Unos chiles jalapeños picantes se incrustan en la masa, y algunas piezas tienen granos de maíz enteros y también queso. El pan puede tener forma de pan de molde o pan redondo, se cuece en el suelo del horno y tiene un sabor único y peculiar.

Sopaipillas

Estos panes, pequeños e hinchados, son una especialidad de Nuevo México. Se hacen mezclando harina, levadura en polvo y sal, añadiendo agua para hacer una mas e incorporando luego un poco de grasa vegetal, igual que cuando se prepara pasta para hacer buñuelos. La masa se extiende luego con el rodillo en una capa muy fina y se corta a cuadraditos, que se fríen hasta que se hinchan. Lo elaboran profesionalmente muchos restaurantes y panaderías, y los extremos suelen cortarse y rellenarse con miel. A veces, simplemente se vierte por encima miel o almíbar. Una alternativa salada usa frijoles refritos.

Pan del Vagabundo

El pan del vagabundo se llama así, no porque sea el pan favorito de los vagabundos y de las personas errantes, sino porque tradicionalmente se come fuera de casa. Es un pan dulce, que está enriquecido con pasas y nueces y que se cuece en una lata de café, por lo que tiene forma de cilindro alargado. Su popularidad como pan para comer al aire libre se debe seguramente al hecho de que se mantiene bien durante bastantes meses. Normalmente suele guardarse en la misma lata en que se cuece.

Esta región incluye Mississippi, Alabama y Georgia, entre otras. El maíz se cultiva en muchos de estos estados y la popularidad de los panes de maíz es bien conocida, siendo muchas las personas que prefieren el sabor soso y más bien harinoso del pan de maíz que el de los panes de trigo populares en el norte.

Pan de Nueva Orleans

Nueva Orleans tiene muchas influencias francesas visibles, empezando por su nombre, que viene de la Orleans francesa, y unos panes excelentes. El *pain perdu* (tostada francesa) es uno de los desayunos preferidos de muchos ciudadanos de Nueva Orleans. El pan francés de Nueva Orleans es más blando que la versión francesa autóctona. A veces se le conoce como pan pluma ya que es muy ligero. Tiene la misma textura que la baguette francesa, pero con mantequilla y azúcar, lo que le hace más rico y dulce.

Pan de Cuchara

Este dulce de maíz es en parte pan y en parte postre, y se conoce como pan de cuchara porque se come con cuchara. Tiene la consistencia de una crema espesa y se hincha al cocer. Una vez cocido se moja abundantemente con almíbar o miel y es muy dulce. El pan se hace con harina de maíz, un poco de harina blanca, huevos, leche y levadura en polvo. Cuenta una historia que este pan fue creado cuando alguien añadió demasiado líquido a una masa para hacer pan de maíz y el pan que así se obtuvo tuvo que ser retirado del molde con una cuchara. Sea como sea, los virginianos insisten que esto pasó en una de sus cocinas, y se reclaman inventores del pan de cuchara. En Virginia, lo sirven como postre y como plato normal, acompañado de bacon, queso y ajo.

Pan de Maíz del Sur

En los Estados del Sur se elaboran diversos tipos de pan de maíz. Las tiendas de alimentación y los supermercados venden los tipos más comunes, pero en los hogares la gente sigue confeccionando su propio pan, y dado que el pan de maíz debe consumirse cuanto antes mejor, éstos suelen ser los más gustosos. Los panes de maíz sólo raramente usan levadura, y son rápidos y fáciles de hacer. A los sureños les gusta usar harina de maíz blanca para hacer pan, en vez de la amarilla que prefieren en el Norte, y sus panes son mucho más finos. De hecho les añaden harina de trigo en diversas proporciones, y en cambio el pan de maíz del sur no lleva ni harina de trigo ni mantequilla, con lo que el sabor dominante es el del maíz.

Otros panes, como el pan de maíz enriquecido, se hacen con nata, leche, mantequilla y huevos. El "corn pone" se cree que procede directamente de los indios americanos. Es un pan pequeño y húmedo elaborado con harina de maíz finamente molida, suero de leche y manteca de cerdo.

Pan de Sartén Americano

América ha estado poblada durante miles de años y en ella se han desarrollado diversas poblaciones de indígenas americanos que hacen pan tanto con maíz como con trigo, para ocasiones especiales y para el consumo diario. Los "hoe cakes" elaborados por los primeros colonos ingleses pueden ser adaptaciones o simplemente copias de los panes hechos por la población autóctona. Actualmente hay reservas de nativos americanos en diversos Estados, como en Oklahoma y en algunos de los Estados más al norte. Sus panes varían un poco en tamaño, pero son sorprendentemente parecidos en todo el continente; son planos y pequeños, y están hechos con una masa de harina y agua que se extiende en una capa fina de la que se cortan trozos en forma de rombo, círculo o cuadrado. En la reserva Sioux de Dakota del Norte y del Sur, se les llama "panes de sartén" y se hacen para los powwows, ceremonias intertribales en las que hay abundancia de festejos y danzas.

Sally Lunn

Este famoso pan originario de la ciudad inglesa de Bath dicen que fue llevado a América por los primeros colonos ingleses. Es muy conocido en todos los Estados Unidos, pero se ha convertido en una especialidad muy apreciada sobre todo en el Sur, donde se toma para comer o merendar. La versión americana se hacía primero en un molde en forma de turbante, pero ahora se hace en un molde en forma de tubo. También hay versiones en miniatura que se hacen en moldes de *petit four*, y versiones tamaño muffin que se hacen con los moldes correspondientes.

Pan de Nueces y Arándanos

Es un pan enriquecido con huevo y mantequilla, y es famoso por las brillantes bayas rojas que motean su masa. Los arándanos están en sazón en noviembre, razón por la cual este pan se asocia con el Día de Acción de Gracias y con Navidad. Este pan se da normalmente como regalo por estas fechas y es muy popular por su sabor ácido, que a menudo se ve acentuado al añadirle naranja.

Pan de Calabacín

Los calabacines, o zucchini, como se conocen en Estados Unidos son muy populares allí, no sólo como verdura de guarnición, sino también por su uso en pasteles, muffins y panes. El pan dulce, hecho con calabacines rallados, especias dulces, azúcar, y enriquecido con aceite y huevo, se puede escarchar y servir como postre.



Arriba: El pan de maíz del sur se hace con harina de maíz blanca.

Panes de México y el Caribe

Pan de Masa Dura

Este pan de molde o en forma de trenza, blanco y muy denso, es casi el pan estándar del Caribe. Es el más popular entre los isleños y también en aquellas zonas del mundo donde hay colonias de afrocaribeños. Tiene una textura densa y pastosa y un sabor dulzón.

Johnny Cakes

Los johnny cakes no tienen al parecer un origen único. Hay recetas para hacerlos en muchos libros de cocina de los Estados Unidos y del Caribe. Normalmente se admite, sin embargo, que el nombre es una corrupción de "journey cake", o pastel de viaje, porque es un pan que se presta a ser empaquetado y dado a los viajeros. En Jamaica, los johnny cakes pueden comprarse recién hechos en tenderetes que hay al borde de las carreteras en toda la isla. Y del mismo modo que aparentemente no tienen un único ancestro, tampoco puede decirse que tengan una única receta. Las recetas indican que puede hacerse con harina de maíz, harina de trigo o una mezcla de ambas. Algunos contienen huevo y leche, mientras que el johnny cake jamaicano lleva mantequilla o manteca de cerdo y aceite de coco. En este caso se forman bolas de masa y se fríen en aceite. Otros johnny cakes tienen una consistencia pastosa. Cocidos en una plancha o sartén, se sirven como tortitas.



Arriba: Los johnny cakes son un célebre tipo de pan jamaicano.

Bulla Buns

Son unos panecillos en forma de disco y con muchas especias. Se parecen a los muffins, pero son más densos, oscuros y fuertes de sabor, debido a la pimienta de Jamaica y a que están enriquecidos con uvas pasas y melaza.

Bollos Caribeños

Es un tipo de pan dulce abundantemente aromatizado con pimienta de Jamaica y relleno de fruta. Son unos panes redondos y oscuros y de apariencia pegajosa a causa de la melaza, lo que les da un intenso sabor agridulce. Fuera del Caribe, estos bollos pueden encontrarse en algunos mercados étnicos y en algunas tiendas especializadas de las grandes ciudades, y hay versiones tanto en forma de panecillo pequeño como en forma de barra de pan.

Tortillas

Aunque existen otros tipos de panes de trigo, las tortillas se consideran como el pan típico de México. Recién hechos y calentitos, estos pequeños panes planos son un ingrediente esencial en cualquier comida mexicana. Las tortillas inter-



Arriba: Pan de masa dura.

vienen igualmente en un gran número de recetas mexicanas, que se rellenan de carne, pescado, verduras o queso, y se comen tanto como tentempiés yendo por la calle como en las comidas y cenas más elegantes.

Existen básicamente dos tipos de tortillas. Las tortillas de maíz se hacen con un tipo de harina de maíz llamada *masa de harina*. Estas son las más antiguas de las dos, y los indígenas mexicanos llevan literalmente miles de años haciéndolas y consumiéndolas. Hasta la llegada de los españoles en el siglo XVI no había trigo en México, pero en la parte norte del país, donde florecía el trigo, la harina de trigo (llamada simplemente harina) se convirtió en el ingrediente preferido para hacer las tortillas.

PANES HAWAIANOS

En este delicioso paraíso tropical que es Hawai se da una fabulosa amalgama de culturas y cocinas: además de la propia de los indígenas hawaianos, está la china, la japonesa, la portuguesa y la de los pueblos de origen filipino.

Pan Hawaiano

Es el perfecto pan tropical, lleva coco fresco y nueces de macadamia, lo que le da una crujiente textura. La masa de harina blanca leudada con levadura se enriquece con huevos, leche y mantequilla.

Pan Dulce Portugués

A finales del siglo XIX, llegaron a Hawai muchos emigrantes portugueses que iban a trabajar en los campos de azúcar. Con el tiempo, sus panes han ido adquiriendo un carácter que es en parte portugués y en parte hawaiano. La masa suele leudarse con levadura y enriquecerse con huevo y mantequilla. También se hace con leche condensada en vez de con leche fresca, dado que ésta última fue durante mucho tiempo un bien escaso en una isla dedicada casi por completo al cultivo de la caña de azúcar. Las uvas pasas también suelen ser un ingrediente presente en la masa, además de como elemento decorativo. Puede cocerse en forma de pan redondo o de espiral, pero es más frecuente hacerlo en forma de trenza y cubierto de azúcar granulado.

Debajo: Bulla buns.



Pan de Muerto

Si visita usted México hacia el 2 de noviembre, Día de los Difuntos, se encontrará con este famoso y tradicional pan llamado *Pan de Muerto*. Se elabora como parte de las celebraciones para honrar a los fallecidos, pero, paradójicamente, no es un día triste sino festivo. Todo el mundo visita las tumbas de sus parientes muertos, llevando consigo un picnic, vistiendo ropas de vivos colores y llevando caramelos y flores junto con este tipo especial de pan dulce. Este pan tiene diversas formas, pero normalmente está elaborado con una masa de harina blanca leudada con levadura y aromatizada con naranja y a veces con especias. Puede tener forma de pan redondo o de trenza circular. Normalmente se decora con trocitos de masa en forma de lágrimas, huesos o ramos de flores.



Arriba: Tortillas.

Rotis de las Indias Occidentales

Los *rotis* de las Indias Occidentales son unos panes grandes que se usan para mojar en guisos y curries, como el curry de cabra. Al igual que los *rotis* indios, se hacen con harina chapati, un tipo de harina integral de trigo que es muy fina, y se cuecen en una plancha. Es mejor comer los *rotis* recién hechos y calentitos, y si los compra en una tienda caribeña, hay que rociarlos con un poco de agua y calentarlos en el horno.



Arriba: Bollos caribeños con especias.

Panes Indios

Hay principalmente dos tipos de pan indio, aunque todos comparten la característica de ser planos y de forma ovalada o redonda. En el Punjab y en Cachemira en el noroeste, así como en Pakistán, Afganistán y Bangla Desh se elaboran panes naan. El rasgo característico de éstos, a diferencia de los *chapatis* y *parathas* del sur, es que llevan levadura y que, una vez cocidos, se vuelven ligeros y esponjosos, a diferencia de los del sur, que son ázimos y mucho más planos.

Los panes del norte de la India tienen mucho en común con los del Oriente Medio. Son grandes, planos y se usan como soporte para otros alimentos. Las recetas de los naans y de muchos panes propios de Siria, Egipto, Iraq e Irán, son casi intercambiables. La principal diferencia está en la forma de cocción.

Bhakris

Los *bhakris* son unos panes ázimos planos hechos con harina *jowar*, por lo que a veces se conocen como *jowar rotis*. El *jowar* crece abundantemente en el centro y en el sur de la India. Las pequeñas semillas verdes de esta planta pueden asarse y comerse y tal cual, o molerse y convertirse en harina. La masa se moldea, se aplasta a mano y se cuece en una plancha. Los *bhakris* pueden o no ir cubiertos de semillas de sésamo, y se sirven con mantequilla como tentempié.

Chapatis

Igualmente ázimo, el chapatis es cada vez más conocido fuera de la India gracias a la creciente popularidad de su cocina. No hace mucho era casi un ingrediente exótico en el menú de algunos restaurantes, hoy los chapatis son muy comunes, aunque los que se venden comercialmente suelen ser una pobre imitación del de verdad. En la India, el chapati es popular en el centro y sur del país, donde se sirve en las comidas y como cuchara para recoger el alimento y mojar en las salsas. Los auténticos chapatis se hacen con *atta* (harina de chapati), una harina integral fina.

Rotlas

Hay muchas variantes de chapatis: *rotlas*, *rotis* y *dana rotis*, etc. Todos son tipos de pan ázimo, hechos con harina integral y a los que se añade ghee (mantequilla hecha con leche de búfalo), aceite, semillas de apio y/o cilantro fresco. La masa se extiende en una capa muy fina y se cuece como los chapatis.

Parathas

Las *parathas* son una versión del chapatis más rica y hojaldrada. La masa del chapati se unta con ghee y luego se dobla y se cuece en una *tava* (plancha) hasta que se hincha.

Pooris (Puris)

Estos panes son aún mucho más hojaldrados y solamente se encuentran en algunos restaurantes o en las casas particulares, ya que es preciso comérselos lo antes posible una vez cocidos. Se hacen normalmente con masa de chapati, a la que se da forma de bolas, que se extienden en círculos de unos 2,5 cm de diámetro y se fríen por ambos lados en una especie de sartén.

Naan

El naan, a diferencia del chapatis del sur, es un pan fermentado. El tipo de leudado varía de región en región y probablemente de casa en casa, de acuerdo con el método preferido por cada cocinero. Se puede usar levadura fresca o el método de la masa leudada; hay quien prefiere usar un agente leudante químico, como el bicarbonato de sosa o la harina de fuerza. El yogur, de todos modos, es el principal ingrediente que diferencia a los naans de sus muchos equivalentes del Oriente Medio. Desempeña un papel en la fermentación de la masa, y algunos naans se hacen enteramente usando un tipo de fermentación a base de yogur, que da a este pan



DEBAJO: Los parathas se cuecen con ghee, por lo que tienen un color dorado. Los chapatis se cuecen sin ningún tipo de sustancia grasa o aceite, y son más planos y no tienen la corteza dorada de los parathas.



Izquierda: Los poppadoms son muy populares allí donde lo es la comida india.

su peculiar textura, hojaldrada y ligera, y una corteza blanda. Su sabor proviene del yogur agrio y del *tandoor* en el que se cuecen tradicionalmente estos panes. Un *tandoor* es un horno de arcilla hundido en el suelo y la masa, plana, se cuece poniéndola contra las paredes del horno, que están muy calientes. La fuerza de la gravedad les da su peculiar forma de lágrimas. A medida que la masa se cuece, se va hinchando y quemando, resultando así un pan con partes blandas y partes crujientes.

Pan de Goa

En Goa, hasta hace poco una colonia portuguesa en la India, hay un tipo de pan blanco llamado *pio*, palabra que posiblemente es una corrupción de *pao* (pan en portugués).

Poppadoms

Estos delgados y crujientes panes en forma de disco son bastante comunes fuera de la India, ya cocidos, o preparados para cocer. En la India se suelen servir con alimentos vegetarianos. Se venden en mercados y tenderetes ambulantes: normales o aromatizados con especias y pimienta blanca o roja. La masa se hace generalmente con legumbres secas, aunque también se usan patatas o sago, luego se extiende en una capa fina y se deja secar al sol. Los poppadoms pueden freírse en una sartén o bajo el grill del horno muy caliente. Se doran en segundos, por lo que hay que vigilarlos durante toda la cocción.

Derecha: Los naans pueden ser normales o rellenos.

Panes Australianos

Australia, como otros países con comunidades de inmigrantes, posee una gran riqueza en tipos de pan cuyos orígenes se encuentran en tierras lejanas, aparte de un tipo de pan, el famoso damper, que es autóctono del país. Antiguamente cocido en el monte, sobre las ascuas de los fuegos de campamento, el damper es actualmente un típico pan de barbacoa.

En los últimos años se ha producido una especie de revolución en la cocina australiana, donde han surgido algunos de los chefs más innovadores del mundo, que producen unos deliciosos platos basados en los ingredientes más frescos por los que es famoso aquel país. Parte de esta revolución ha sido sobre la base de una "vuelta a los orígenes", con muchos cocineros dejando a un lado los alimentos insípidos y producidos en masa y favoreciendo la comida "de verdad".

Esto es especialmente cierto de los productos de horno. Se han abandonado los prácticos pero a menudo insoportables panes "de algodón", que en otro tiempo llenaban los estantes de todas las panaderías y supermercados, y se ha producido un retorno hacia el pan de verdad, el pan con textura y sabor.

Las versiones australianas de los panes italianos, como la focaccia, la chapata, el pan de oliva toscano, la *casalinga*, el *basotto* y otros panes planos, se están volviendo cada vez más populares, y lo mismo puede decirse del pintoresco *gianfornaio*, que es un mosaico de masas de diferentes colores, rojo, verde, amarillo y naranja, cada una de ellas mezclada con una verdura de diferente color.



Arriba: El pintoresco e insólito pan de verduras gianfornaio.

Liderando esta revolución gastronómica australiana tenemos a los pequeños hornos de leña artesanos, como el de New Norcia en la parte occidental del país. New Norcia es una ciudad monástica situada unos 133 kilómetros al nordeste de Perth. El horno de leña que produjo pan para los monjes benedictinos durante más de un siglo cerró en 1989. Cuatro años más tarde, estaba de nuevo en funcionamiento, y ahora produce -y vende- una amplia gama de panes, desde un sencillo y anticuado pan blanco hasta el popular pan de calabacín. Los monjes también cuecen sus propias focaccias, un pan de oliva, y un pan de oliva con romero y con tomate seco.

Este tipo de pan tuvo tanto éxito que al poco tiempo abrió un segundo horno de leña, esta vez en la ciudad de Perth. Allí, la gama de panes es todavía más extensa e incluye diversos panes agrios como el pan de pasas y nueces, el pan agrio de San Francisco y los panes de centeno claro y oscuro. Su original pan de higo e hinojo es realmente muy popular.

Los supermercados, por su parte, también se han vuelto algo más osados, y la colección de lo que de una forma un tanto imprecisa se denominan "panes continentales" incluye panes de varios cereales y pan



Derecha: Pan de oliva toscano.

ARRIBA: Chapata.

de centeno, aromatizados con ingredientes tan diversos como las pepitas de girasol, la piña americana, las nueces y varias frutas, además de hierbas y tomate.

PAN AGRIO AUSTRALIANO

Los panaderos australianos elaboran varios tipos de pan agrio. Algunos los hacen siguiendo recetas francesas como la del *pain de campagne*. El pan agrio de patata, hecho con una masa de arranque a base de patata, se parece al pan agrio de San Francisco.



IZQUIERDA: Pan agrio de patata.

PAN DE OLIVA TOSCANO

Igual que el pan toscano de Italia, éste es un pan crujiente, de textura densa y miga pastosa, hecho sin sal. Lleva aceitunas verdes en la masa, lo que aporta sabor y contrasta muy bien con la miga carente de sal.

PAN DAMPER

El pan damper es el más famoso y probablemente el único pan tradicional de Australia. Al igual que el pan de los indios nativos americanos, está pensado para ser hecho a campo abierto -en este caso, en el monte. La masa, hecha con harina de trigo y agua, y a veces aromatizada con especias, se moldea en forma de tortas y se cuece sobre unas piedras calientes o debajo de un recipiente. El nombre de damper ("amortiguador") proviene del hecho de que el fuego se "amortiguaba" para que los rescoldos mantuvieran el mínimo calor necesario para cocer el pan. Este pan también se hacía a veces ensartando la masa en unos palos y cocinándola suspendida sobre el fuego -el mismo método que se usa para cocer un pan tradicional sudafricano llamado "pan



ARRIBA: Basotto.



Derecha: El pan turco plano se ha convertido en uno de los favoritos entre los australianos.

de palo". Los palos se retiran después de la cocción y los agujeros del pan se rellenan bien con queso o bien con mantequilla.

Dr. Allinson

Este pan se basa en la receta original desarrollada por el Dr. Allinson en el siglo XIX. Es un pan cuya masa se fermenta con levadura y se hace con harina integral orgánica y con harina de canola (que es un tipo de cereal), y que se rellena de semillas de sésamo antes de cocerse metida en un molde que tenga paredes altas.

Pan Turco

El pan turco es uno de los tipos de pan más populares de Australia, particularmente en Sydney. Es idéntico al *ekmet* de Turquía, y también se hace de diversos tamaños, desde los panes redondos pequeños a los grandes de forma ovalada. Los mejores panes se hacen siguiendo los métodos turcos tradicionales y se cuecen en unos hornos de leña.



Derecha: El pan de centeno de miga densa (izquierda) y el pan de granja se pueden encontrar normalmente en las panaderías de las principales ciudades australianas.

Pan de Centeno

Hay varios tipos de pan de centeno; el pan de granja es un pan de miga densa, y el de centeno pequeño tiene un sabor más suave y una textura más ligera, con un toque de malta. El pan negro de centeno es para los amantes de este cereal, y se elabora siguiendo una vieja receta europea, con una masa de arranque de centeno mezclada con harina de centeno orgánica y harina de trigo blanca.



Izquierda: El pan del Dr. Allinson se hace con harina orgánica y se cubre con semillas de sésamo antes de hornearlo metido en un molde.

Panes Chinos

Mientras para la gente del sur de China el arroz es el alimento básico, en las regiones del norte, donde se cultiva el trigo, el pan es el sustituto alimenticio del arroz.

Las barras de pan y los panecillos estilo francés son cada vez más populares en todo el país (especialmente en las ciudades), pero los panes tradicionales casi siempre se cuecen al vapor. Algunos panes de *dim sum* se fríen o cuecen en una plancha.

Man To

El *man to* se consume en todo el norte de China. Estos pequeños panecillos cocidos al vapor y muy calientes se venden en todas partes -en restaurantes, casas de té, puestos de venta callejeros y en carritos ambulantes. Se consumen a veces como tentempié, pero más frecuentemente como acompañamiento de las comidas, igual que en el sudoeste del país comen arroz. Se hacen con harina blanca, levadura y azúcar, y luego se les da forma de panecillo y se cuecen al vapor metidos en cestas de mimbre durante 20 minutos. Los *man to* tienen la consistencia de muchos *dim sum* en forma de budines cocidos al vapor. Y también pueden añadirse a las sopas y a otros platos.

Bollos de Pollo (Gee Bao)

Son unos panecillos pequeños que están cocidos al vapor y rellenos con una mixtura a base de carne de pollo y salsa de ostra, y que se sirven como *dim sum*.

Pan de Cebolla (Chung Yau Beng)

De Hong Kong nos viene este extraordinario pan de sartén, hecho unicamente usando un "hot roux" (una pasta a base de harina y mantequilla), que se trabaja en forma de masa de pan mezclándola con agua fría. El complicado proceso implica extender cada porción de masa con un roux de harina y aceite muy caliente y enrollarla luego con cebollas tiernas. Esta no es una receta para personas remilgadas, pero si tiene suerte puede que le ofrezcan esta maravilla gastronómica en algún restaurante. Los panes, en forma de anillo, se fríen en aceite y tienen una deliciosa y crujiente corteza, pero al morder en su interior los dientes atraviesan varias capas de masa blanda que rodea a las cebollas tiernas.

Bollos Dulces (Hwa Jwen)

Estos panecillos dulces, que están cocidos al vapor, son uno de los tentempiés más populares que existen en China.

Bollos Peonías

Estos panecillos se sirven en Hong Kong como un dulce. Se hacen con dos tipos de masa, la primera mezclando tres partes de harina de trigo por una de harina de raíces, añadiendo manteca, azúcar y agua. Luego se prepara una segunda masa, con harina de maíz y manteca. Ambas masas se dividen en doce partes en forma de bola y con la más elaborada se rodea a la más sencilla. Cada bola se extiende en círculo y se rellena con pasta de semillas de loto. Se corta luego un fragmento en forma de estrella en la parte superior de cada bollo y se fríe hasta que está crujiente. Las puntas de la estrella de cada panecillo se abren formando una peonía, la flor que da nombre a este panecillo.



Izquierda: Pan de piña (izquierda) y man to (panecillos de cóctel rellenos de cerdo y cocidos al vapor).

Panes Japoneses

En Japón no existe una tradición panadera. El arroz era, y todavía es, el alimento básico, y hasta hace relativamente poco el pan era algo casi desconocido para todos los japoneses, excepción hecha de los más viajeros. Japón no se vio prácticamente afectado por la influencia europea hasta mediados del siglo XIX, momento en que se puso de moda una nueva filosofía y el país empezó a hacer la corte a los gobiernos de Europa. Muchos japoneses fueron enviados a Francia, Gran Bretaña, Holanda y Alemania para tratar de ver qué podían aprender respecto a navegación, tecnología y técnicas de gobierno. La comida no era seguramente uno de los primeros elementos en la lista, pero inevitablemente estos viajeros japoneses tuvieron que quedar impresionados por el concepto de elaborar una comida con la harina obtenida de los granos de cereal. Se llevaron consigo la receta y con el tiempo fueron cada vez más los japoneses que se aficionaron al pan, y a mediados del siglo XX empezaron a surgir panaderías en Japón que se dedican a elaborar panes, a menudo imitando a británicos y franceses, sus favoritos, pero imprimiéndoles su propio carácter.



Derecha: Los panecillos de melón (izquierda) y de melón y chocolate con leche tienen una miga muy blanda.



Izquierda: El pan blanco blando es el más popular de los panes japoneses.

Pan blanco blando

Este es un típico pan japonés extraordinariamente popular, aunque es simplemente la versión japonesa del pan blanco inglés. A menudo se le llama así, "pan inglés", y su forma es la de un pan de molde. La harina que usan los panaderos japoneses proporciona una masa bastante blanda y densa, y el pan que se obtiene con ella tiene una textura muy parecida al pan de leche, con una corteza igualmente blanda. Este pan se corta normalmente a rebanadas gruesas, que son ligeramente tostadas y untadas con mantequilla o, más comúnmente en Japón, con frutas en conserva.

Pan francés japonés

Se trata de la clásica baguette, pero hecha con la harina blanda japonesa, de modo que la miga queda ligeramente más densa y la corteza menos frágil que las de una auténtica baguette. Puede usarse para hacer bocadillos o para comer tal cual, untada con mantequilla o con otros ingredientes.

Pan de melón

Este aromático pan es muy popular entre los japoneses que viven en Gran Bretaña. Las piezas pueden tener forma de pan de molde, pero se suelen hacer como panecillos. Los bollos de melón, leche y chocolate contienen trocitos de chocolate y son muy populares para tomar a la hora de la merienda.

Pan de nata japonés

Estos pequeños bollos contienen nata y son muy blandos. Al igual que el blanco blando, estos bollos se toman a la hora de la merienda con mantequilla o con una conserva.

DERECHA: Pan de nata japonés: la masa de estos pequeños bollos se enriquece con nata.



PANES DEL SUDESTE ASIÁTICO

El Sudeste Asiático forma parte de la zona del mundo donde más se cultiva el arroz, y los panes de levadura no son muy típicos allí. El arroz es el alimento básico y hasta hace relativamente poco el pan era algo totalmente desconocido. Los pasteles de arroz es lo más parecido que tienen al concepto occidental de pan. Planos y pegajosos, suelen endulzarse y comerse como golosinas. De todos modos, también existe el pan del Sudeste Asiático. La influencia occidental ha determinado que en la actualidad haya una demanda de comida americana y europea, y el pan se está volviendo cada vez más popular. En Indonesia están surgiendo cada vez más molinos y mucha de la harina que producen se usa para hacer pan. Uno de sus panes blancos preferidos es el *roti tawar*. Otro pan, el *panada*, tiene un espíritu más osado, pues combina la harina de trigo con la leche de coco. Tiene forma de bollo y a veces se rellena con verdura o carne.

PAN DE PASAS JAPONÉS

Es un simple pan blanco de frutas, que puede cocerse en un molde o directamente en el horno, para que tenga más corteza.

BOLLOS JAPONESES DE CREMA

Estos populares bollos para la merienda se rellenan de crema, y a veces con una mezcla de crema y chocolate.

BOLLOS DE ALUBIA ROJA

Los bollos de alubia roja son una deliciosa combinación de ideas y sabores procedentes de países con tradiciones culinarias muy diferentes. Externamente, estos bollos parecen simplemente muffins grandes, panecillos blancos muy blandos, con una corteza delgada y pastosa. Pero por dentro estos panecillos tienen un delicioso relleno dulce típicamente japonés: una pasta de alubias rojas, con su característico sabor agridulce. Los bollos de alubia roja son extraordinarimante populares a la hora de la merienda.

PAN DE CURRY JAPONÉS

Al igual que los bollos de alubia roja, este tipo de pan es un buen ejemplo de la relación Oriente/ Occidente. Los panes se fríen en abundante aceite y llevan un relleno de patatas y carne aromatizado al curry.

IZQUIERDA: Pan de curry japonés.

Índice











hymsa
Grupo Editorial EDIPRESSE